

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Kateřina Rathausová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

Prvky základní gymnastiky v programu mateřských škol

Elements of basic gymnastic in the programme of kindergartens

Vedoucí bakalářské práce:

Autor bakalářské práce:

Studijní obor:

Forma studia:

Bakalářská práce dokončena:

PeaDr. Otakar Mojžíš

Kateřina Rathausová

učitelství pro mateřské školy

prezenční

duben 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze dne 2.4.2010

Kateřina Rathausová

Poděkování

Děkuji panu PaedDr. Otakarovi Mojžíšovi za vedení bakalářské práce, paní Mgr. Světlaně Houskové za kontrolu pravopisu, Ondrovi Šmejkalovi za pomoc s grafy, sestře Míše za tisk a v neposlední řadě mojí mamince za časté konzultace a trpělivost.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje tématu zařazování gymnastických prvků do programu mateřských škol.

Teoretická část se zabývá vývojem dítěte předškolního věku, vysvětluje pojem gymnastika a začleňuje ji do prostředí mateřské školy.

Praktická část mapuje organizaci a průběh řízených jednotek tělesné výchovy v různých mateřských školách, jejich materiální vybavení a podmínky pro cvičení a zaměřuje se na realizaci gymnastických prvků. Jsou zde použity metody dotazník a pozorování.

Klíčová slova :

cvičební pomůcky, gymnastika, mateřská škola, prvky gymnastiky, cvičební jednotka

Annotation

Bachelor thesis topic deals with the classification gymnastic elements in nursery school program.

The theoretical part deals with the development of pre-school age children, explains the concept of gymnastics and incorporates it into the environment of kindergarten.

The practical part of the organization and course maps controlled unit of physical education in various kindergartens, their equipment and material conditions for practicing and focusing on the implementation of gymnastic elements. Are used methods of questionnaires and observation.

Key words:

exercise equipment, gymnastics, kindergarten (nursery school), element sof gymnastic, exercise unit

Obsah

Obsah	1
Úvod	7
Teoretická část	8
1. Vývoj dítěte předškolního věku	8
1.1. Vývojové zvláštnosti a zákonitosti dětského organismu	8
1.1.1. Kostí a klouby	8
1.1.2. Svaly	8
1.1.3. Dýchací systém	8
1.1.4. Srdce a cévní systém	9
1.1.5. Metabolismus tuků	9
1.2. Vývoj motoriky v průběhu ontogeneze	9
1.3. Psychický vývoj v průběhu ontogeneze	11
2. Gymnastika	12
2.1. Historie gymnastiky	12
2.2. Současné chápání pojmu gymnastika	12
2.3. Dělení gymnastiky	13
2.4. Základní gymnastika	13
2.5. Gymnastika v MŠ	14
3. Prvky gymnastiky v režimu dne MŠ	15
3.1. Režim dne	15
3.2. Organizační formy	15
3.3. Sociálně - interakční a metodicko - organizační formy	17
4. Bezpečnost	17
4.1. Zajištění bezpečnosti	17
4.2. Dopomoc a záchrana	18
4.3. Pohybová omezení a rizika	18
5. Příklady gymnastických cvičení vhodných pro předškolní věk	19
5.1. Cvičení prostrná	20
5.2. Cvičení na nářadí	20
5.3. Cvičení s náčiním	21
5.4. Užité cvičení	21

5.5.	Pořadová cvičení	22
5.6.	Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů.....	22
Praktická část		23
6.	Cíl a problém.....	23
6.1.	Dílčí úkoly	23
6.2.	Stanovení hypotéz	23
6.3.	Metody a postup práce	24
7.	Vyhodnocení dotazníků	25
8.	Vyhodnocení pozorování	40
9.	Potvrzení hypotéz.....	48
10.	Diskuze	51
11.	Závěr	53
Seznam literatury		55
Internetové odkazy.....		55
Přílohy		56

Úvod

Bakalářská práce věnuje pozornost pohybovým činnostem v mateřské škole a blíže se zaměřuje na gymnastické činnosti.

V dnešní době je pohyb dětí aktuálním tématem. Nabídka pohybových aktivit ve školních i mimoškolních zařízeních je velká. Velkou konkurencí jí je však velmi pestrá nabídka jiných aktivit. Vzhledem rozvíjející se moderní technologii bývá často pro děti lákavější sednout si k počítači nebo televizi. Záleží na rodičích, učitelce či trenérovi, jak dokáže děti zaujmout a získat si jejich náklonnost pro danou pohybovou aktivitu.

Dítě získává první vztah k pohybovým aktivitám velmi brzy. Kladný vztah by měla mateřská škola upevňovat a posilovat. Zároveň by měla dítě rozvíjet po všech stránkách. Jakým způsobem toho dosáhne, jaké prostředky a metody zvolí, to je pouze na ní. Jednou z možností, jak toho dosáhnout, je právě gymnastika.

Gymnastika má pozitivní vliv na pohybový rozvoj jedince. Její pestrá nabídka činností obsahuje cviky vhodné pro každý věk.

Toto téma jsem si vybrala proto, abych zjistila, zda učitelky mateřských škol této pestré nabídky využívají a zda jim to materiální a prostorové podmínky umožňují.

Přestože by měla být učitelka v mateřské škole všestranně zaměřená a věnovat se všem činnostem na stejné úrovni, málokdy takovou najdeme. Jako každý člověk, i učitelky mívají bližší vztah k jedné z výchov. Jedna s dětmi ráda zpívá, druhá s nimi raději cvičí a vymýšlí různé překážkové dráhy a třetí zase preferuje výtvarné činnosti. Málokterá má stejný vztah ke všem nabízeným výchovám. Podle toho také vypadá úroveň jednotlivých činností. Proto je dobře, když třídu vedou učitelky s různým zaměřením.

Tato práce zjišťuje, na jaké úrovni probíhá v mateřských školách řízená pohybová jednotka a zda učitelky zařazují prvky základní gymnastiky jako jednu z možností všestranného pohybového rozvoje. Měla by vést k zamyšlení nad úrovní pohybového rozvoje dětí a kvalitou práce učitelek mateřských škol. Zároveň by měla otevřít otázku, proč tomu tak je.

Teoretická část

1. Vývoj dítěte předškolního věku

1.1. Vývojové zvláštnosti a zákonitosti dětského organismu

Proporce dětského těla se od dospělého liší dlouhým trupem, velkou hlavou a krátkými končetinami. Tělesný růst a vývoj je nejrychlejší v prvním roce života. Na konci předškolního období se zmenší proporce hlavy a trupu ve vztahu k celé postavě a dozrává centrální nervová soustava. V prvních čtyřech letech života a v pubertě rostou končetiny rychle do délky. Děti pak mají problém s koordinací pohybu.

1.1.1. Kostí a klouby

Po celé období dětství probíhá osifikace kostí. Velký vývoj prodělává páteř. Utváří se zakřivení páteře, které je značně individuální. Záleží na síle zádového svalstva. Důležité je proto správně svalový korzet procvičovat. Krční lordóza vzniká, když dítě začne zvedat hlavičku. Při stoupání vzniká bederní lordóza a hrudní kyfóza, která kompenzuje obě lordózy. Bederní lordóza, se stabilizuje až v pubertě.

Kostru dítěte tvoří převážně vazivo a chrupavky, proto jsou kosti dětí náchylné ke zlomeninám. Kostí se vytvářejí na základě osifikace, která probíhá celé dětství. Ještě kolem dvacátého roku se osifikuje pánev a páteř. Růst kostí zajišťuje tzv. růstová chrupavka. Při nepřiměřené aktivitě se růstové chrupavky předčasně uzavřou a růst je zastaven.

Dětská kloubní pouzdra jsou volnější a obsahují větší množství elastických vláken, proto jsou děti „pružnější“. Nejchoulostivější klouby na dětském těle jsou koleno a loket.

1.1.2. Svaly

Dětské svaly se od svalů dospělého člověka výrazně neliší. Vybíjejí se velké svalové skupiny. Svaly dětí jsou slabé a ochablé a jsou citlivé na poruchy metabolismu. Obsahují více vody než svaly dospělého a lehce se unaví. Velmi brzy se však zotaví.

1.1.3. Dýchací systém

Po narození jsou žebra uložena téměř horizontálně a bránice je plochá. U dětí převažuje břišní dýchání a to v závislosti právě na tvaru a poloze bránice. V průběhu

vývoje se mění tvar hrudníku, žebra se sklánějí dolů, bránice se vyklenuje a dýchání přechází od břišního přes smíšené až po hrudní. Sliznice dýchacích cest i plic je lehce zranitelná a náchylná k onemocněním.

1.1.4. Srdce a cévní systém

Krev přenáší kyslík, hormony, obranné látky a podílí se na termoregulaci. Srdce během vývoje mění tvar od kulovitého přes oválný až po tvar komorový kolem 12. roku života. Do jednoho roku je srdce uloženo příčně – tato poloha je podmíněna vysokým uložením bránice a jiným tvarem dětského hrudníku. V pěti až šesti letech zaujímá šikmou polohu.(Toufarová H., 2003,s.12) Srdce a plíce mají menší objem. Na zátěž reagují výrazným zrychlením srdeční a dechové frekvence. Schopnost dětí vyrovnávat se se zátěží je vysoká. Při spontánní aktivitě se děti dlouhodobě pohybují v intenzitě nad 130 tepů za minutu, častěji i mezi 150 až 180 tepy za minutu. (Dvořáková H., 2002) Děti dobře zvládají aerobní zatížení, které vede k nárůstu srdečního tepového objemu jako základu pro lepší výkon.

1.1.5. Metabolismus tuků

U dětí snadno dochází k přehřívání nebo naopak k podchlazení z důvodu špatné termoregulace. Na té se podílí nejen cévní systém, ale i míra podkožního tuku. Tukové vazivo je v dětství dvojího typu. Bílá a hnědá tuková tkáň. Hnědá tuková tkáň chrání životně důležité orgány – mozek, míchu, ledviny a srdce. Většina této tkáně do deseti let vymizí. Bílá tkáň tvoří podkožní tuk. Kritickým obdobím pro nadměrnou tvorbu bílé tkáně a možnosti vzniku obezity je přelom mezi prvním a druhým rokem života dítěte.

U dětí dochází k tukovému metabolismu dříve než u dospělých, protože mají malou zásobu svalového glykogenu. S nadváhou se proto bojuje lépe dětem než dospělým.

1.2. Vývoj motoriky v průběhu ontogeneze

V průběhu svého vývoje si dítě zdokonaluje své schopnosti a učí se novým dovednostem.

Mezi pohybové schopnosti řadíme rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Tyto schopnosti jsou vzájemně propojeny a mají na ně vliv nejen genetické dispozice, ale i přírodní a sociální prostředí. Ovlivňují výkon pohybových dovedností, ale zároveň je limitují. Vyvíjejí se diferencovaně. V předškolním období se

nejvíce rozvíjejí koordinační schopnosti jako je obratnost, rovnováha a pohyblivost. Naopak na nízké úrovni jsou kondiční schopnosti (síla, vytrvalost a částečně i rychlost), které je optimální rozvíjet až v období povinné školní docházky.

Motorické dovednosti získáváme v průběhu motorického učení. Řadíme mezi ně dovednosti nelokomoční, lokomoční a manipulační „Pomocí těchto základních dovedností dítě poznává své tělo, prostor kolem sebe i věcný svět, rozvíjí sociální kontakty, tím motorika přispívá k celkovému rozvoji člověka.“(Dvořáková H.,2007,s. 40). Ze začátku je pohyb nejistý, neekonomický, často ho dítě provádí celým tělem. Pokud má však dítě příležitost tyto dovednosti vykonávat, postupně je zlepšuje a pohyb se tak stává jistější, přesnější a uvědomělejší. Dítě získává potřebné sebevědomí a sebejistotu a motivuje se k dalšímu učení. Pokud dítě nemá možnost volného pohybu, může si vytvořit špatné stereotypy a návyky, které se zafixují a jejich odstranění je obtížné.

Vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů, od centra (trupu) k jeho periferii (končetinám) a od hrubé motoriky k jemné. Vývoj probíhá nerovnoměrně, v některých obdobích rychleji, jindy pomaleji. Je individuální, ovlivněn prostředím a dědičností. Vývoj motoriky probíhá od neuromotoriky, která je typická pro kojenecký věk a je závislá na neurologickém řízení, přes senzomotoriku, typickou pro věk předškolní, kde je základem vnímání. Následuje psychomotorika typická pro věk školní, kdy je pohyb propojen s myšlením a prožíváním. Sociálně ovlivněná motorika nastupuje v období puberty. V každém věku se však tyto typy motoriky prolínají.(Dvořáková,H.,2007)

První pohyby dítěte jsou nelokomoční – pohyby hlavy, rukou, nohou. Dítě se otáčí se a převaluje z břicha na záda a obráceně. Postupně si začne brát do rukou hračky. To už jsou pohyby manipulační. Prvním lokomočním pohybem je lezení. S chůzí dítě začíná kolem prvního roku. Koordinovanou se však stává až kolem 2 – 2,5 let. Letová fáze při běhu se objevuje až kolem třetího roku. Do tří let se tedy naučí základním motorickým dovednostem, které pak dál zdokonaluje a zpřesňuje. Učí se skákat, překonávat překážky, houpat se, lézt a plazit se, stát na jedné noze, zvládat polohy hlavou dolů apod. Od 2,5 let jsou děti schopné pohyby napodobovat s chybami. Relativně přesné napodobení můžeme zaznamenat až mezi 4.- 5. rokem. Po třetím roce se může naučit kotoul vpřed. (Dvořáková,H.,2007)

1.3. Psychický vývoj v průběhu ontogeneze

Vývoj motoriky je silně spjatý s psychikou dítěte. Aby se dítě chtělo pohybovat, zdokonalovat své schopnosti a dovednosti a učit se novému, musí se cítit dobře po stránce psychické. Na druhé straně pohyb je jedním ze způsobů, jak si „psychicky“ odpočinout a naladit se na další činnost.

Při pohybové činnosti musí dítě řešit různé situace, umět se rozhodovat, mít vůli dokončit činnost nebo ji opakovat do té doby, dokud se mu nepodaří, spolupracovat s ostatními při kolektivních hrách, apod.

Přesto, že se psychický a fyzický vývoj vzájemně ovlivňují, nemusí se vyvíjet souběžně. Mezi 2.- 3. rokem nastává období prvního vzdoru, který je důležitý pro tvorbu vlastní identity. Formuje se osobnost dítěte. Začíná si sebe samo uvědomovat a chce se prosadit. Dospělý může přiměřené sebevědomí podporovat a usměrňovat.

Kolem 3. roku je hra diferencovaná. Děti si hrají vedle sebe, ale nespoluhracují a hračka udává směr hry. Postupně se hra stává skupinovou a hračka je pouze jejím doplňkem. Sociální skupina je pro rozvoj osobnosti velmi důležitá. Smýšlení skupiny totiž ovlivňuje smýšlení jedince. Od 4 let vznikají trvalejší přátelství.

Prostor dítě vnímá nepřesně, přeceňuje velikost, nerozeznává co je daleko a co blízko, nevnímá hloubku. Stejně nepřesně vnímá i čas. Důležitá je pro něj přítomnost. Špatně se orientuje v budoucnosti a minulosti. Termíny jako včera nebo zítra vnímá abstraktně.

Dítě má názorné a zcela konkrétní myšlení. Proto bychom měli názorně předvést nebo ukázat vše, o čem mluvíme, aby si mohlo vytvořit konkrétní představu. Dokáže se soustředit jen pár minut, proto je vhodné činnosti střídat, nemluvit příliš dlouho, zařazovat jednodušší hry a náročnější pravidla postupně přidávat.

Paměť má bezděčný ráz, pamatuje si to, co ho zaujme, děje, do kterých je citově nebo emocionálně zapojeno. Kolem 3. roku je paměť krátkodobá. Dlouhodobá paměť nastupuje až kolem 4. – 5. roku.

Kolem 6. roku dozrává centrální nervová soustava. Toto období je optimální pro učení všeobecně. Každá činnost, které se dítě účastní, formuje jeho osobnost. Ať už se jedná o řízenou aktivitu, spontánní činnost či volnou hru. Nenásilným způsobem se učí novým činnostem, získává nové vědomosti a upevňuje si ty již osvojené, přebírá zodpovědnost za své chování či jednání, učí se spolupráci, vzájemné toleranci, posiluje si sebevědomí apod.

2. Gymnastika

2.1. Historie gymnastiky

První zmínky pocházejí už z období starověku. Tělesná cvičení byla součástí filozofie staré Číny, Indie i Egypta jako součást rozvoje tělesného i duševního zdraví. Do dnešní doby se tak zachoval indický systém jógy nebo čínské Kung-fu.

Pojem „gymnastika“ pochází ze starořecké kultury a je odvozen z pojmů „gymnos“ = nahý a „gymnazein“ = cvičiti nahý. Označoval záměrné pohybové činnosti, které člověka všestranně rozvíjí a naplňují tak ideál „kalokagathie“.

Vývoj gymnastiky byl ovlivněn společensko-politickými podmínkami a smýšlením lidí v jednotlivých historických obdobích. Ve středověku mělo velký vliv náboženství. Upadá vzdělanost a zdatnost se oceňovala pouze u rytířského stavu. Návrat k antickým ideálům zaznamenalo až období renesance. Důležitost tělesných cvičení zmiňují ve svých dílech významní myslitelé jako například J. J. Rousseau nebo J.A.Komenský. V tomto období vznikly a vyvíjely se systémy, z kterých vychází současné pojetí gymnastiky: německý turnérský systém nářad'ového tělocviku, švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky, francouzský systém přirozené metody. U nás se o rozvoj nářad'ového tělocviku zasloužil dr. M. Tyrš, který vytvořil tělovýchovný systém vycházející z turnérského pojetí tělocviku i jiných systémů. Založil tělovýchovné hnutí Sokol a vytvořil české tělocvičné názvosloví, které se používá dodnes. Více o Tyršově pojetí gymnastiky najdeme v jeho díle Základové tělocviku z roku 1871.

2.2. Současné chápání pojmu gymnastika

Dnes se pojem „gymnastika“ užívá pro esteticko-koordinační tělesná cvičení, která záměrně rozvíjejí koordinační a obratnostní schopnosti spolu s rozvojem síly, rychlosti a vytrvalosti. Cvičení má kondiční, zdravotní, kompenzační i relaxační přínos. Je vhodné pro všechny věkové kategorie obou pohlaví. Jednotliví autoři definují současnou gymnastiku takto:

Hájková J., Vejražková D.: „Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti“.

Skopová M., Zítko M.: „Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.“

2.3. Dělení gymnastiky

Dělení gymnastiky je ovlivněno několika faktory. Především je to vývoj jednotlivých druhů gymnastik, rozvoj vědeckých poznatků, zkušenosti a tvořivost trenérů, pedagogů i cvičenců a v neposlední řadě tradice a vliv mezinárodního pojetí gymnastiky. Všechny druhy a směry gymnastiky se navzájem prolínají a ovlivňují, a proto se i dělení u různých autorů liší.

Skopová M. a Zítko M. se přiklání k vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru a účelu cvičení na gymnastické sporty (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně aj.) a gymnastické druhy (základní gymnastika, rytmičká gymnastika, aerobik).

Hájková a Vejražková dělí gymnastiku na druhy základní, účelové, rytmičké a sportovní.

gymnastika			
základní druhy	účelové druhy	rytmičké druhy	sportovní druhy
prostná	kondiční	pohybová výchova	sportovní gymnastika
cvičení na nářadí	pro sportovce	džezgymnastika	moderní gymnastika
cvičení s náčiním	zdravotní a léčebná	aerobik	akrobatický rokenrol
akrobatická cvičení	pro herce	kalanetika	skoky na trampolíně
užitá cvičení	pro tanečníka	strečink	sportovní kulturistika
pořadová cvičení	pracovní	kondiční turistika	sportovní akrobacie
gymnastické hry	domácí	pilates	sportovní aerobik

2.4. Základní gymnastika

Základní gymnastika obsahuje soubor všeobecně rozvíjejících cvičení, která jsou součástí všestranné přípravy pro všechny pohybové aktivity a sporty. Je součástí vzdělávacích programů na všech typech škol. Přispívá k vytvoření kvalitních pohybových stereotypů a k všestrannému tělesnému a pohybovému rozvoji člověka. Má kladný vliv na zdraví a psychickou pohodu jedince.

Obsahem základní gymnastiky jsou tělesná cvičení, která můžeme uspořádat do všestranných či specializovaných cvičebních programů a zaměřit je zdravotně, výkonnostně či profesně podle toho, za jakým účelem cvičení provádíme. Můžeme se tak setkat s gymnastikou kondiční, zdravotní, nápravnou, posilovací a dalšími.

Skopová M. a Zítka M. dělí obsah základní gymnastiky na:

1. cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic či skupin)
2. cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, ...)
3. cvičení s nářadím a na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezky,...)
4. užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
5. akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací,...)
6. cvičení z oblasti hudebně – pohybových vztahů (prvky RG a tance)
7. pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty,...)

2.5. Gymnastika v MŠ

Pohybová výchova má v programu mateřských škol nezastupitelnou úlohu stejně jako výchova výtvarná nebo hudební. Pohyb je v životě dítěte velmi důležitý a mateřská škola má za úkol tuto potřebu podporovat a rozvíjet. Jedním ze způsobů, jak realizovat pohybovou výchovu a tím cíleně působit na pohybový rozvoj dítěte, je gymnastika.

Cílem gymnastiky je všestranný pohybový rozvoj. To znamená, že u dětí vytváříme co nejširší pohybovou základnu, ze které pak další pohyby vycházejí. Tento cíl byl uznáván už v antice, kde má gymnastika svůj původ. Chceme děti rozvíjet všestranně, aby si mohly v budoucnu sami rozhodnout, jakým směrem půjdou dál a využít senzitivních období pro maximální naplnění pohybových úkolů. To nám umožní cíleně zaměřená gymnastická cvičení. Gymnastika má pozitivní vliv nejen na pohybový rozvoj, ale utváří a podporuje správné návyky držení těla, zvyšuje a udržuje tělesnou zdatnost a pozitivně ovlivňuje psychické i tělesné zdraví.

Biologickou, psychickou i sociální stránku osobnosti můžeme rozvíjet rozmanitým způsobem, který nám právě obsah základní gymnastiky nabízí. Mezi výhody patří velká variability a pestrost obsahu, pohybová přístupnost všem (od dětství po stáří), možnost zacílení účinku cvičení (lokálně nebo komplexně), všestranné

působení (kultivování pohybového projevu), možnost odstupňování zátěže (výběr cviků, tempa, dávkování činnosti a odpočinku), kladné ovlivnění životního stylu, udržení a zlepšování zdraví, formativní účinky na hybný systém člověka, duševní osvěžení, zvyšování odolnosti, sebevědomí a estetického cítění.(Skopová M., Zítka M., 2005)

3. Prvky gymnastiky v režimu dne MŠ

3.1. Režim dne

Pravidelný denní režim a dohodnutá pravidla (řád) jsou pro děti potřebná. Mají přehled o tom, jaké činnosti se budou v danou dobu dělat. Ví, kdy je čas na jídlo, na spánek, kdy se jde na zahradu a kdy si mohou volně hrát. Pokud se denní režim každým dnem mění, jsou děti dezorientované, roztěkané a více zlobí.

Denní režim si vytváří každá mateřská škola sama podle svých možností a podmínek. Přesto se od sebe jednotlivé režimy v zásadě moc neliší. Volná hra se střídá s řízenou aktivitou v průběhu celého dne. Pevně stanovená je doba na jídlo a odpočinek. Doba trávená venku je ovlivňována počasím a ročním obdobím.

Pro spontánní pohybové aktivity mají děti příležitost v době volné hry ráno i odpoledne a při pobytu venku. Řízené aktivity by měly být součástí každého dne, realizovány od krátkých pohybových chviliek až po delší cíleně zaměřené celky. Každá řízená aktivita se pak odráží ve volných činnostech dětí. Pokud děti naučíme například přelézat překážku určitým způsobem a při volné hře mají děti tuto překážku k dispozici, můžeme vidět, že se jí v zápalu hry snaží překonat stejným způsobem.

3.2. Organizační formy

Tělesná výchova se naplňuje v mateřské škole různými způsoby, neboli organizačními formami. Obvykle je to vyučovací hodina (jednotka), tělovýchovná chvilka, zájmové kroužky či nepovinná tělesná výchova, spontánní pohyb a plavecký výcvik. Nepravidelně se v mateřské škole konají různé vycházky, výlety, zájezdy, soutěže, vystoupení, kurzy a školy v přírodě.

Ve spontánních pohybových aktivitách se děti pohybují podle svých aktuálních potřeb. Do těchto aktivit nijak organizačně nezasahujeme, pouze na děti dohlížíme z hlediska jejich bezpečnosti. Naším úkolem je poskytnout jim dostatek prostoru, času a podnětů k činnostem. Aby se v dětské hře objevily prvky gymnastiky, musíme navodit

takové podmínky, které by jim to umožňovaly. Volně přístupné pomůcky mohou k těmto činnostem motivovat. Například děti si postaví hrad z kostek a rozhodnou se, že jediný způsob, jak se do hradu dostat je přelézt po žebřinách. Nesmí však zapomenout, že i ve volné hře musí respektovat bezpečnostní pravidla.

Tělovýchovné chvíle jsou zařazovány v průběhu celého dne. Jejich úkolem je kompenzovat jednostranné zatížení jako je například dlouhé sezení nebo stání, udržení pozornosti pro další práci, uvolnění a relaxace nebo zahřátí organismu když je dětem zima. Obsahem jsou různé hry, užitá cvičení (běhy, poskoky,...), cvičení jemné motoriky, dechová cvičení, cvičení s náčiním, přímivé cviky protahující celé tělo apod.

Vyučovací hodina (jednotka) probíhá 2 – 3x týdně. Obsahem je nácvik nových pohybových dovedností a zdokonalování dovedností již osvojených. Tato organizační forma je pro realizaci gymnastických cvičení nejvhodnější. Zařazuje cviky protahovací, mobilizační, posilovací, vytrvalostní, koordinační, rovnovážná, relaxační a dechová. Každá jednotka by měla naplňovat konkrétní zvolený výchovně vzdělávací cíl. Dále by měla být rozdělena na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Struktury jednotlivých hodin by se od sebe neměly v zásadě moc lišit. I tady platí, že dětem vyhovuje pravidelný režim. Před začátkem vyučovací jednotky necháme dětem pár minut na spontánní pohyb. Pro zahájení cvičení jsou vhodné rituály či různé výrazné signály jako je například zvonění zvonečku, zvuk bubínku aj.

Úkolem úvodní části je motivovat děti ke cvičení, seznámit je s programem a připravit jejich organismus na další zatížení. Nejvhodnější jsou dynamické hry, jednoduché lokomoční pohyby jako je chůze, běh, poskoky. Důležité je, aby se děti zahřály a pohybově vyžily.

Průpravná část má za úkol protáhnout a posílit jednotlivé svalové skupiny, uvolnit klouby, připravit tělo pro činnost plánovanou v hlavní části. Posilujeme svalstvo fázické, které má tendence se zkracovat a posilujeme svalstvo tonické, které ochabuje. Zařazujeme cviky zdravotní jako prevenci vadného držení těla a cviky průpravné, které se váží k hlavní části.

Hlavní část můžeme rozdělit na část nácvikovou a výcvikovou. Úkolem nácvikové části je naučit určitou pohybovou dovednost, úkolem výcvikové části je pak tuto dovednost procvičit a upevnit. Obsahem jsou užitá cvičení, akrobatická cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí apod. Při tomto cvičení dohlížíme na přesnost nácviku, přistupujeme k dětem individuálně a poskytujeme pomoc a záchranu. Náplň hlavní části je hlavním cílem celé hodiny.

Závěrečná část má za úkol zklidnit děti, kompenzovat jednostranné zatížení, procvičit části těla, kterým nebyla věnována pozornost při hlavním cvičení, zhodnotit průběh celé hodiny, připomenout dětem co se naučily. Obsahem jsou klidnější hry, relaxace, dechová cvičení, slovní hodnocení dětmi i učitelkou. Závěrečná část je stejně důležitá jako části předchozí, přesto je často opomíjena z časových či jiných důvodů.

3.3. Sociálně – interakční a metodicko – organizační formy

Při cvičení můžeme skupinu dětí organizovat také podle jejich vzájemných vztahů a vztahu k učitelce. Toto vedení může být hromadné, skupinové nebo individuální – souhrnně nazývané jako metodicko-organizační formy.

Při hromadném vedení cvičí všechny děti najednou a to metodou frontální nebo proudovou. Při frontální metodě stojí děti na značkách nebo volně v prostoru. Při proudové metodě jsou za sebou po kruhu, v překážkové dráze apod. Nevznikají tak prostoje, ale učitel má o dětech malý přehled.

Skupinové vedení probíhá v družstvech (různé soutěže družstev, individuální úkoly družstev, kde jsou děti rozděleny podle potřeby zdokonalování určitého cviku apod.) cvičení na stanovištích (stanoviště s různými úkoly, setrvání skupiny na stanovišti je vymezeno počtem opakování nebo časově), překážková dráha (proudová metoda, stanoviště s překážkami, kde u nejnáročnější překážky poskytuje učitelka pomoc a záchranu), kruhový trénink (v mateřské škole se nevyskytuje, je vhodný pro starší děti a je zaměřen na zvyšování kondice).

Individuální vedení se v mateřské škole objevuje při hodnocení žáků a při komunikaci učitelky s dětmi na konkrétním stanovišti.

4. Bezpečnost

4.1. Zajištění bezpečnosti

Při cvičení vzniká mnoho úrazů. Příčin může být mnoho. Nepozornost dětí, neposlušnost dětí, nekvalitní či poškozené cvičební pomůcky, špatná manipulace s pomůckami, špatná organizace hodiny apod. Proto musí učitelka těmto příčinám předcházet a zajistit bezpečnost dětí při cvičení. Mezi povinnosti učitelky patří:

- zajistit dohled nad dětmi

- zkontrolovat cvičební pomůcky před každým cvičením a vhodně je připravit (upevnit, vhodně rozmístit,...)
- zajistit vhodný úbor dětí (dlouhé vlasy by měly být svázaný do gumičky, šperky do MŠ vůbec nenosit, oděv by neměl děti omezovat v pohybu)
- volit vhodnou organizaci hodin
- volit správný metodický postup
- volit přiměřený obsah hodin
- poskytovat správně dopomoc a záchranu
- mít v dosahu lékárníčku a umět poskytnout první pomoc
- mít v dosahu telefon pro zavolání záchranné služby a kolegů
- zaznamenat úraz (písemnou formou)

Obecné zásady bezpečnosti stanovuje svými vyhláškami a normami ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Například normy pro velikost prostor pro určitý počet osob, zabezpečení tělocvičny (topných těles, oken, osvětlení) apod. (Dvořáková, 2007, s. 76)

4.2. Dopomoc a záchrana

Dopomoc poskytujeme při nácviku nových pohybů a pohybových celků nebo u pohybů, které jsme delší dobu nedělali. Poskytujeme ji pouze v problémové části. Dbáme na to, abychom dopomoc neposkytovali příliš dlouho. Mohla by se stát součástí daného pohybu a dítě by jej později nesvedlo samostatně. Dopomocí se má dítěti usnadnit jeho nácvik, ale přitom dbáme na to, aby bylo dítě schopno provést pohyb bezpečně a samostatně. Abychom podali dostatečnou a vhodnou dopomoc a záchranu, musíme daný cvik dobře znát a vycházet z podstaty daného pohybu. Volíme takovou dopomoc, která je přiměřená obtížnosti cviku a pohybové úrovni dítěte.

Tam, kde se dopomoc nezdaří, poskytujeme záchranu. U záchrany musíme být schopni kdykoliv zasáhnout a dítě zachytit nebo podepřít při možném pádu. Nepřímou záchranu zajistíme vhodným umístěním molitanových duchen, žíněnek, ochrannými pásy, sítěmi apod. (Libra J. 1971)

4.3. Pohybová omezení a rizika

„Nedokončený vývoj především kostní soustavy je příčinou některých omezení v pohybu. Je však potřeba si uvědomit, že problematickým se může stát vše, co nevychází z dětské potřeby, do čeho jsou děti nuceny a co jsou nuceny opakovat

dlouhodobě a často. Běžné pohybové aktivity při svém střídání nemají negativní účinek.“ (Dvořáková H. 2007, s. 44)

Mnoho autorů publikovalo „zakázané“ nebo „nedovolené cviky“ mezi které zařadili například visy a vzpory prosté, hluboké záklony, kroužení trupem, doskoky na tvrdou podložku, kotoul vzad, přetahy a přetlaky, nošení břemen těžších než 2kg aj. Když se však díváme na hru dětí, zjistíme, že tyto pohyby běžně dělají. Není proto důležité, které cviky provádíme, ale jak je provádíme (dynamicky nebo staticky, pomalu nebo švihem, opakovaně nebo s výdrží) a zda umíme možným zraněním předcházet vhodnou dopomocí a záchranou např. dítě nadlehčit, doskok podložit žíněnkou aj. Důležité je také jestli umíme daný cvik předvést a jednoduše vysvětlit to, co po dětech vlastně chceme. Mluvíme tedy spíš o možných rizicích, která mohou nastat a dokázat těmto rizikům vhodně předcházet.

Vzhledem k nedokončené osifikaci kostí a nedokončenému vývoji kloubů se vyvarujeme jednostranným zátěžím (snažíme se je kompenzovat změnami poloh, pohybovou hrou apod.), prostým visům a vzporům (podporujeme však visy a vzpory smíšené, které vedou k posilování končetin), zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez, nošení těžších břemen než je 10% hmotnosti těla a dlouhodobému setrvávání v polohách jako je dlouhé sezení nebo stání.

Ochraňujeme páteř, a proto neprovádíme kotoul vzad, záklony hlavy, seskoky na tvrdou podložku z výšky nad pas dítěte.

Aby se nepoškodily nosné klouby, vyvarujeme se doskokům na tvrdou podložku, dlouhému chzení ve dřepu, opakovaným výskokům ze dřepu, kleku sedmo roznožnému a lezení po kolenou na delší vzdálenost. (Dvořáková H. 2007)

5. Příklady gymnastických cvičení vhodných pro předškolní věk

Cvičebních pomůcek i cviků je mnoho. Neustále se vymýšlí nové a zdokonalují a upravují ty již známé. Uvádím proto pouze zlomek cviků, které se mohou s dětmi v předškolním věku dělat. Mým záměrem je vytvořit představu o rozmanité nabídce gymnastických cvičení nikoli sepsat jejich výčet.

Existuje mnoho publikací, které nabízejí náměty a příklady různých cviků pro předškolní věk. Jsou zaměřeny jak všeobecně, tak i konkrétně na určitý druh cvičení.

5.1. Cvičení prostrná

Cvičení prostrná jsou všestranně rozvíjející cvičení bez náčiní a náradí. Zařazujeme sem cviky protahovací, posilovací, uvolňovací apod. Základem jsou různé polohy a pohyby těla.

příklad:

- napodobování cirkusového medvěda: sed skrčmo roznožný, chodidla přiložit k sobě a chytit si špičky, vyhrbit záda, převalit se přes bok na záda, na druhý bok a zase do sedu
- napodobování ryby na suchu: leh na zádech nebo na břiše, vzpažit, převalovat se střídavě na pravý a levý bok
- napodobování kočky jak hrbí záda a protahuje se: vyhrbený vzpor klečmo a pak protáhnout hrudník k zemi, protlačit ramena
- sed roznožný, nádech, hluboký předklon, výdech, ruce ke špičkám, výdrž, pomalu narovnat, vzpažit zevnitř, nádech spustit paže a výdech
- leh na zádech, přednožit „šlapat na kole“

5.2. Cvičení na náradí

Mezi často používané náradí patří lavičky, žebřiny, žebříky, žíněnky, šplhadla, bedny, malé trampolíny, kladiny. Ale využívají se i další náradí, jako například kruhy, hrazda, malá koza a další. Záleží na kreativě učitelky a její schopnosti tyto pomůcky využívat. Děti vnímají náradí jako překážky, které musí překonat. Důležité je taky poskytování včasné a správné dopomoci a záchrany.

příklad:

- **lavička:** přitahování se v lehu na břiše, nohy napnuté, to samé i po zádech; přeskokování lavičky, ruce se drží lavičky, nohy bokem přeskočí na druhou stranu; ladná chůze, špičky napnuté, ruce upažené; chůze, uprostřed dřep, ruce upažené
- **žíněnka:** válení sudů – ruce i nohy napnuté, kolíbka, stoj na lopatkách (svíčka), kotoul vpřed
- **bedna:** výskok na bednu a seskok dolů; leh na břicho, zvednout ruce nebo nohy do vodorovné polohy, opora druhých končetin, výdrž; rozložená bedna, jednotlivé díly rozestavěny jako překážková dráha – prolézání, přelézání, přeskokování apod.

- **žebřiny:** na žebřiny se nalepí značky – přechod po značkách; na žebřinách je zavěšen zvoneček – vylézt nahoru, zazvonit a slézt dolů, zavěsit na žebřiny lavičku a provaz, po lavičce vylézt nahoru, držet se provazu, přelézt na žebřiny a slézt dolů
- **malá koza:** výskok z odrazového můstku do vzporu klečmo a seskok stejným směrem; výskok z odrazového můstku do vzporu dřepmo a seskok vpřed na žíněnku

5.3. Cvičení s náčiním

Mezi náčiní řadíme švihadla, tyče, různé druhy míčů, balanční pomůcky, dlouhé gumy, stuhy, obruče a mnoho dalších. U dětí jsou tyto pomůcky vždy vítaným zpestřením hodiny. Cvičení s náčiním vychází z cvičení prostných, ale je obohaceno o specifické vlastnosti jednotlivých náčiní.

příklad:

- přeskakování švihadla ležícího na zemi, přeskok snožmo s meziskokem i bez meziskoku, přeskok po jedné noze
- udržování rovnováhy na balančních pomůckách
- kroužení malou obručí na ruce, noze, větší obručí v pase; prolézání
- manipulace míčem pomocí nohou, předávání z nohou do rukou na zem a zase zpět

5.4. Užitá cvičení

Jsou cvičení, která vykonáváme v běžném životě, ale jejich správné užívání stále procvičujeme a zdokonalujeme. Patří mezi ně chůze, běh, lezení, skoky a poskoky apod.

příklad:

- napodobování pohybů různých zvířat – čáp, ještěrka, pejsek, žába,...
- podlézání a přelézání různých překážek
- překračování, přeskakování překážek
- napodobování chůze pohádkových postav – pyšná princezna, starý král, princ jede na koni, loupežník, kašpárek,...
- různé honičky, pohyby na hudbu, ...

5.5. Pořadová cvičení

Tato cvičení učí děti rozumět a reagovat na jednoduché povely a signály. Důležité je vhodně děti motivovat, dodržovat určitá pravidla při cvičení, jednotlivé cviky sami předvést, jednoduše a přitom dostatečně dětem vysvětlit, co který povel nebo signál znamená. Užíváme povely, které nejsou příliš náročné a jsou úměrné chápání dítěte předškolního věku. Měli bychom mít na paměti, že cvičení má děti především bavit.

příklad:

- „pozor“ – stoj spatný, tělo vzpřímené, paže podél těla,
- „v řad nastoupit“ – děti si nastoupí do vyrovnaného řadu, s rozstupem na vzdálenost pokrčené paže v bok, po odměření rozestupu ihned připaží. Vhodné je použít čáru na zemi, nebo značky, ke kterým se postaví.
- „dvojřad“ – nastupuje se obdobně, řady mají mezi sebou rozestupy na vzdálenost natažené paže. Vhodné je dát dětem kritérium, podle kterého vědí, do které řady mají nastoupit, například podle pohlaví nebo věku.
- „čelem vzad“, „vpravo v bok“, „vlevo v bok“ – zařazujeme u starších dětí, kterým už nedělá problém rozlišit strany.
- „zastavit stát“ – nevyžadujeme po dětech přesné provedení. Dostačující je rychlé zastavení dětí a následné postavení do stoje spatného.

5.6. Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů

Tato forma gymnastických cvičení je specifická pohyby řízenými hudbou. Pro děti v předškolním věku je velmi lákavá. Děti se učí cítit rytmus, tempo, vnímat melodii a snaží se jí vyjádřit pohybem.

příklad:

- různě rychlá chůze podle zvuku bubínku
- vyjádření hudby pohybem
- různé taneční kroky

Praktická část

6. Cíl a problém

Pohyb je v životě dítěte důležitý. Mateřské školy do svého programu pohybové aktivity zařazují. Obsah těchto činností si však vytváří každá škola sama, a proto má odpovědnost za jejich kvalitu a úroveň. Jakým způsobem naplňují mateřské školy hodiny tělesné výchovy?

Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit, zda mateřské školy zařazují do svého programu prvky základní gymnastiky a v jakém rozsahu je realizují.

6.1. Dílčí úkoly

úkol č. 1: vytvořit dotazník pro učitelky mateřských škol, který zmapuje realizaci tělesné výchovy v mateřské škole a možnosti zařazení gymnastiky do jejich programu

úkol č. 2: pozorovat realizaci tělesné výchovy v různých mateřských školách

úkol č. 3: zjistit, jaké gymnastické prvky se objevují v tělesné výchově v různých mateřských školách

úkol č. 4: vyhodnotit dotazníky

úkol č. 5: vyhodnotit pozorování

6.2. Stanovení hypotéz

hypotéza č. 1: Předpokládám, že se cvičební jednotka (hodina tělesné výchovy) realizuje v mateřské škole jednou v týdnu, a že se v ní objevují prvky gymnastiky.

hypotéza č. 2: Předpokládám, že mateřské školy budou dostatečně vybaveny pomůckami pro základní gymnastiku.

hypotéza č. 3: Předpokládám, že mateřské školy budou mít pro realizaci základní gymnastiky nedostačující prostory.

hypotéza č. 4: Předpokládám, že učitelky budou gymnastické prvky při cvičení zařazovat, ale nebudou poskytovat dostatečnou pomoc a záchranu.

hypotéza č. 5: Předpokládám, že se děti před cvičením nebudou převlékat do cvičebních úborů.

6.3. Metody a postup práce

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila metody dotazník a vlastní pozorování v mateřských školách.

Dotazník byl určen učitelkám mateřských škol a jeho cílem bylo zjistit možnosti zařazení gymnastiky do programu mateřských škol.

Dotazník jsem sestavila z 13 otázek zabývajících se strukturou cvičebních jednotek tělesné výchovy, vyučovacími metodami, prostorovými podmínkami a vybavením jednotlivých mateřských škol. Zvolila jsem tři typy dotazování – 8 uzavřených otázek, 3 polootevřené otázky a 2 otevřené otázky. Vzor dotazníku uvádím v příloze č. 1

Část dotazníků jsem rozeslala osobně a část rozeslala elektronickou poštou. Oslovila jsem mateřské školy v Praze a Středočeském kraji. Vrátilo se mi 36 vyplněných dotazníků z celkového počtu 50 rozeslaných.

Další metodou, kterou jsem pro svou práci zvolila, bylo vlastní pozorování cvičební jednotky v mateřských školách. Pro usnadnění práce jsem si předem vytvořila pozorovací arch, do kterého jsem vše zaznamenávala. Vzor pozorovacího archu uvádím v příloze č. 2.

Cílem pozorování bylo ověřit výsledky dotazníků a zjistit, jak konkrétně na různých mateřských školách probíhá cvičební jednotka tělesné výchovy.

Pozorování jsem prováděla v 10 státních mateřských školách. Jedná se o dvě mateřské školy z Prahy 2, dvě mateřské školy z Prahy 5, jednu mateřskou školu z Prahy 7, a pět mateřských škol ze Středočeského kraje. Na žádost většiny mateřských škol bližší informace neuvádím.

Žádost o návštěvu jsem směřovala k ředitelce mateřské školy a o konkrétním termínu jsem se domluvila s učitelkou, která pohybový blok vedla.

Zaměřila jsem se na jednotku tělesné výchovy, ve které jsem očekávala cíleně zaměřené činnosti na rozvoj pohybových schopností a dovedností, zařazení prvků základní gymnastiky a četnější využití cvičebních pomůcek.

Po skončení pozorování jsem vedla s učitelkou krátký rozhovor o pohybových aktivitách v mateřské škole a snažila se zjistit její osobní názor na danou problematiku. Jednotlivá zjištění jsem zaznamenala a uvádím je v následujících vyhodnoceních dotazníku a pozorování.

7. Vyhodnocení dotazníků

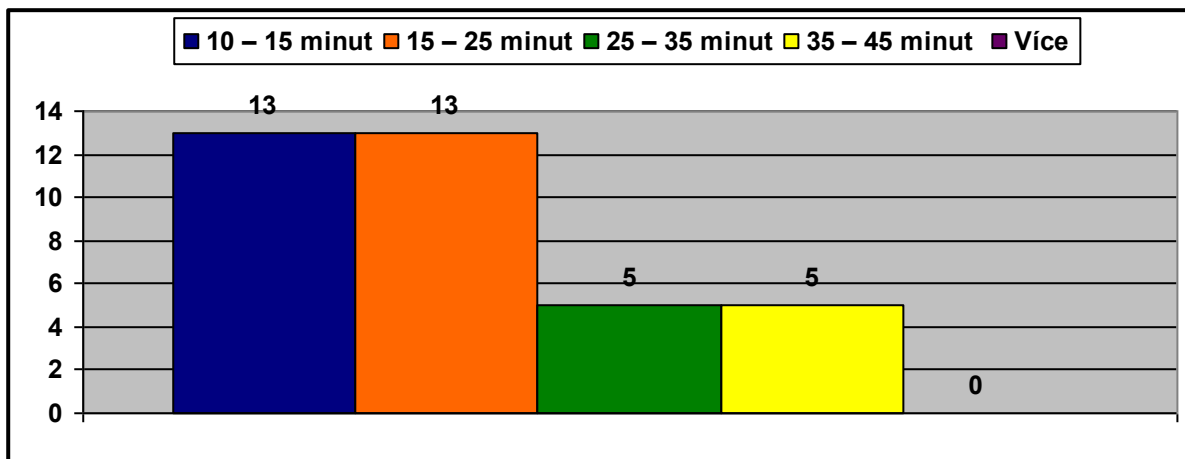
Pro přehledné vyhodnocení dotazníku jsem vytvořila tabulky a z nich vyplývající grafy. Tabulka se skládá ze dvou sloupců. V levém sloupci je nabídka odpovědí, v pravém sloupci je jejich počet. Maximální počet je 36 odpovědí. Toto číslo určuje počet vrácených dotazníků.

Otázka č. 1. Jak dlouho trvá cvičební jednotka (hodina TV) s dětmi?

Tab. č.1 Doba trvání cvičební jednotky

10 – 15 minut	13
15 – 25 minut	13
25 – 35 minut	5
35 – 45 minut	5
Více	0

Graf č. 1. Doba trvání cvičební jednotky



Z grafu vyplývá, že cvičební jednotka tělesné výchovy probíhá nejčastěji v průměru 10 až 25 minut. 13 učitelů naplňuje potřebu pohybu pouze pohybovými chvilkami. Ostatní učitelky zařazují delší pohybové celky trvající však maximálně 45 minut.

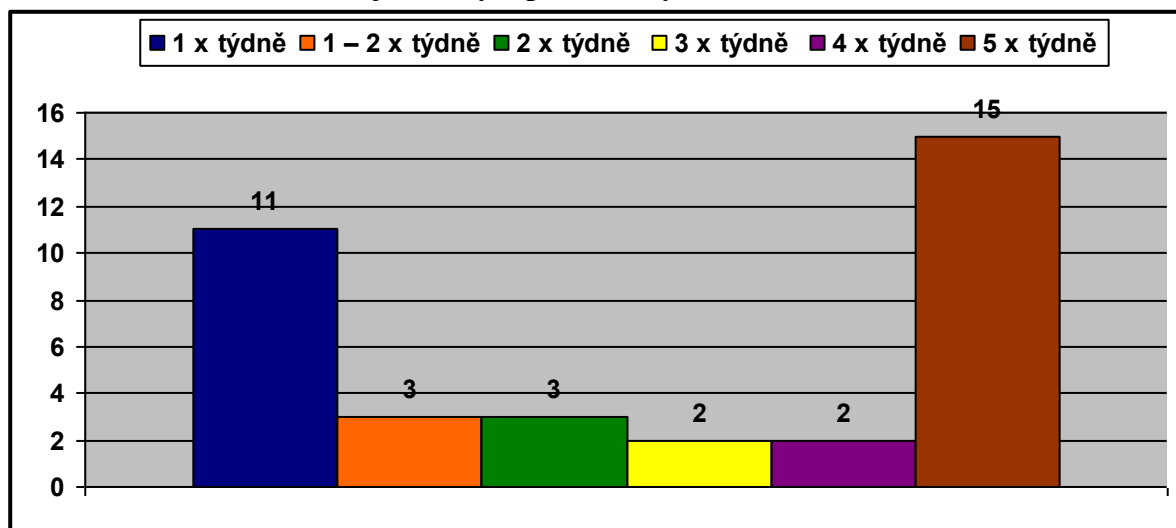
Pozorování potvrdilo, že cvičební jednotka trvala v různých mateřských školách různě dlouho. Nejkratší cvičební jednotka trvala 15 minut, nejdelší 50 minut.

Otázka č. 2. Kolikrát týdně zařazujete tuto cvičební jednotku (hodinu TV)?

Tab. č.2. zařazení cvičební jednotky v průběhu týdne

1 x týdně	11
1 – 2 x týdně	3
2 x týdně	3
3 x týdně	2
4 x týdně	2
5 x týdně	15

Graf č. 2. zařazení cvičební jednotky v průběhu týdne



Nejvíce dotázaných učitelek realizuje jednotku tělesné výchovy každý den. Tato jednotka však trvá v průměru 10–15 minut. Jedenáct dotázaných učitelek odpovědělo, že cvičební jednotku realizuje jednou v týdnu. Tato jednotka však trvá déle než 25 minut.

Z volného rozhovoru s učitelkami vyplynulo, že jednotku tělesné výchovy realizují nejčastěji ráno mezi 8 – 9 hodinou. Shodují se v tom, že délka hodiny je závislá na včasném příchodu dětí do MŠ.

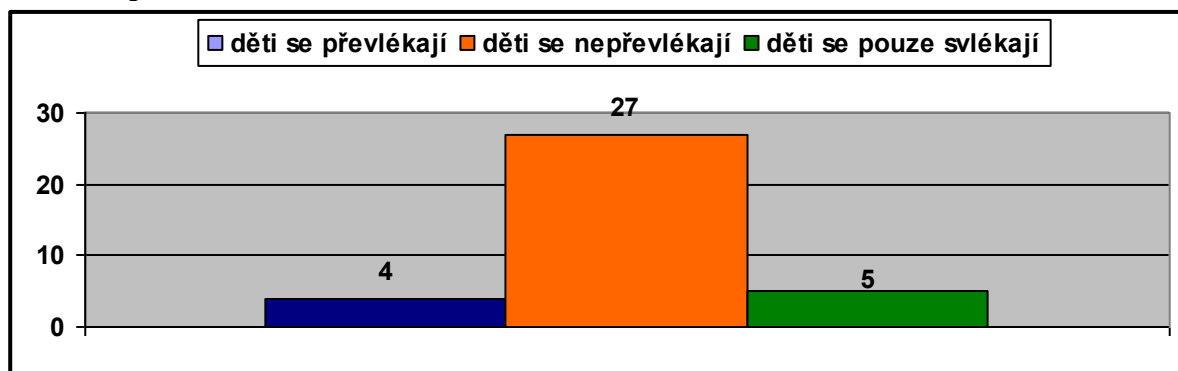
Některé učitelky realizují jednotku tělesné výchovy v dopoledních hodinách. Respektují klid po svačině a začínají kolem 10 hodiny. Po konci cvičení odchází na pobyt venku. Proto nezařazují tuto jednotku více jak jednou v týdnu.

Otázka č. 3. Převlékají se děti do cvičebních úborů?

Tab. č.3. používání cvičebních úborů

Děti se převlékají	4
Děti se nepřevlékají	27
Děti se pouze svlékají	5

Graf č. 3. používání cvičebních úborů



Děti se na většině mateřských škol do cvičebních úborů nepřevlékají. Pouze čtyři učitelky z 36 dotázaných dětí převléká a 5 učitelek děti pouze svléká.

Z pozorování vyplynulo, že v některých mateřských školách se děti pouze zouvají. Děti na sobě často mívají oblečení, které volnému pohybu spíše překáží. Děvčata nosí sukně nebo šaty, chlapci zase příliš dlouhé tepláky. Není divu, když učitelka řeší úrazy způsobené právě nevhodným oblečením.

Když jsem se učitelek ptala, co si myslí o převlékání dětí do cvičebních úborů, odpověděly mi většinou, že je to zbytečné, zastaralé, nebo že na to není čas.

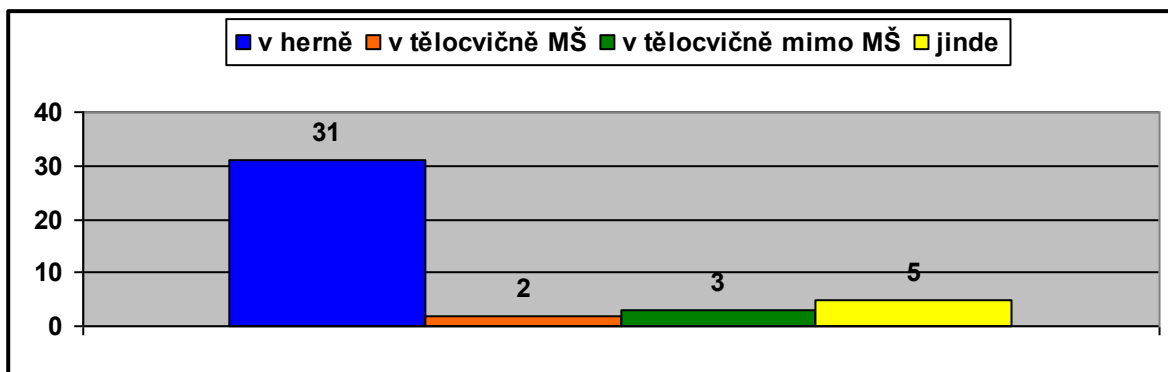
Z deseti navštívených škol se děti do cvičebního úboru nepřevlékaly nikde. Pouze v jedné mateřské škole se svlékly do spodního prádla a trička a cvičily bosí a ve třech mateřských školách si sundaly boty.

Otázka č. 4. Kde probíhá cvičení s dětmi?

Tab. č.4. **prostory ke cvičení**

V herně	31
V tělocvičně MŠ	2
V tělocvičně mimo MŠ	3
Jinde	5

Graf č. 4. **prostory ke cvičení**



Z grafu vyplývá, že ke cvičení využívají mateřské školy nejčastěji prostor herny. Pouze dvě mateřské školy mají vlastní tělocvičnu a tři mateřské školy dochází do tělocvičny mimo mateřskou školu.

Pět mateřských škol uvedlo, že ke cvičení využívá jiný prostor. Jedna učitelka s dětmi cvičí v meditační místnosti a čtyři učitelky využívají ke cvičení školní zahradu.

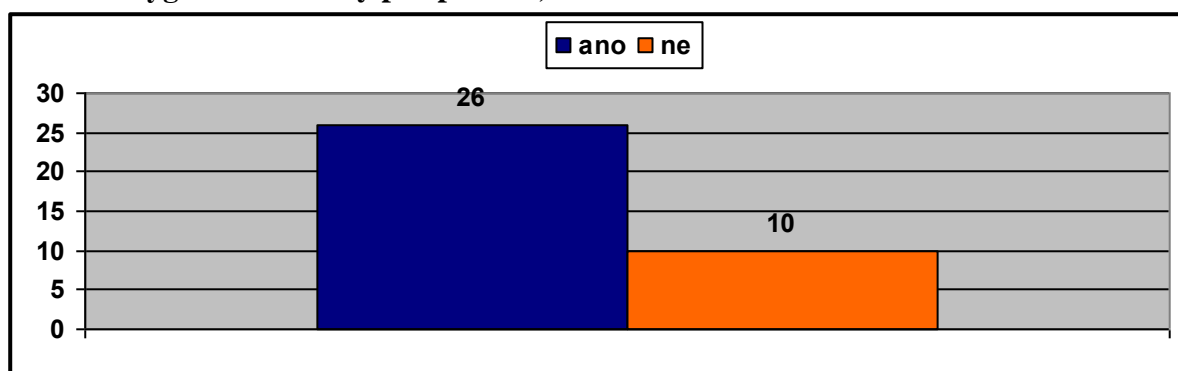
Cvičební jednotky, které jsem měla možnost pozorovat probíhaly v hernách mateřských škol. Pouze jedna mateřská škola vlastnila tělocvičnu.

Otázka č. 5. *Odpovídá místnost, kde s dětmi cvičíte normám?*

Tab. č.5. **hygienické normy pro prostor ve kterém děti cvičí**

ano	26
ne	10

Graf č. 5. **hygienické normy pro prostor, ve kterém děti cvičí**



Hygienické požadavky na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých stanovuje vyhláška 410 ze dne 4. října 2005 (sbírka zákonů č.410/2005)

„Prostorové podmínky a vnitřní uspořádání v zařízeních pro děti předškolního věku a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí předškolního věku musí umožňovat volné hry dětí, jejich odpočinek, osobní hygienu s otužováním a tělesná cvičení. Na jedno dítě musí plocha denní místnosti užívané jako herna a ložnice činit nejméně 4m², je-li ložnice stavebně oddělená, musí plocha denní místnosti činit nejméně 3m² na jedno dítě.“

Z grafu vyplývá, že většina mateřských škol tyto normy splňuje. Osm dotázaných učitelek odpovědělo, že prostor určený ke cvičení normám neodpovídá. Dvě učitelky mateřských škol uvedly, že neví, jaké jsou normy, ale že prostor ve kterém děti cvičí je nedostačující. Proto předpokládají, že normám odpovídat nebude.

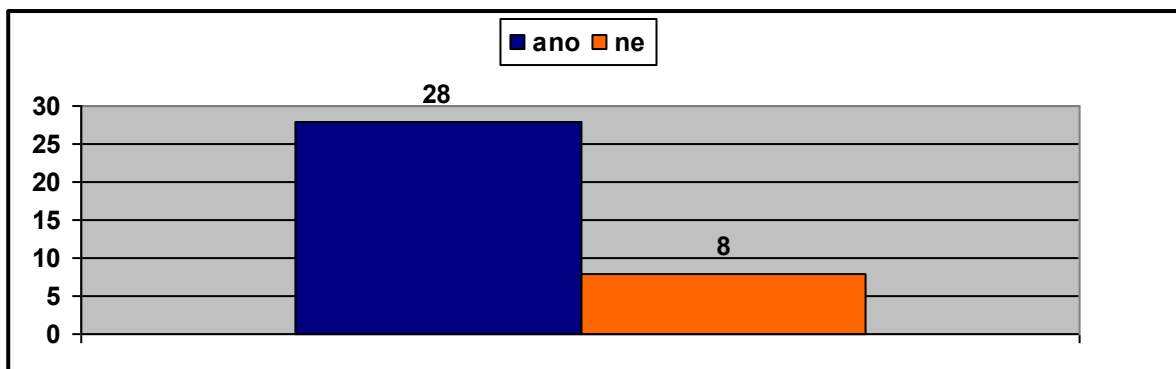
V mateřských školách, kde jsem prováděla pozorování, odpovídaly normám pouze 3 místnosti a to dvě herny a jedna tělocvična.

Otázka č. 6. Zařazujete cíleně prvky z gymnastiky do cvičení?

Tab. č.6 cílené zařazování gymnastických prvků do cvičení

ano	28
ne	8

Graf č. 6. cílené zařazování gymnastických prvků do cvičení



Z grafu vyplývá, že 28 učitelek mateřských škol zařazuje cíleně prvky gymnastiky do cvičení. Pouze 8 dotázaných učitelek tyto prvky cíleně nezařazuje. Ve cvičební jednotce se však mohou objevit.

V mateřských školách, kde jsem prováděla pozorování, zařadilo gymnastické prvky pět učitelek. Ve všech případech šlo o cílené zaměření se na rozvoj pohybových schopností a dovedností. Dalších pět učitelek provádělo pouze protahovací cvičení.

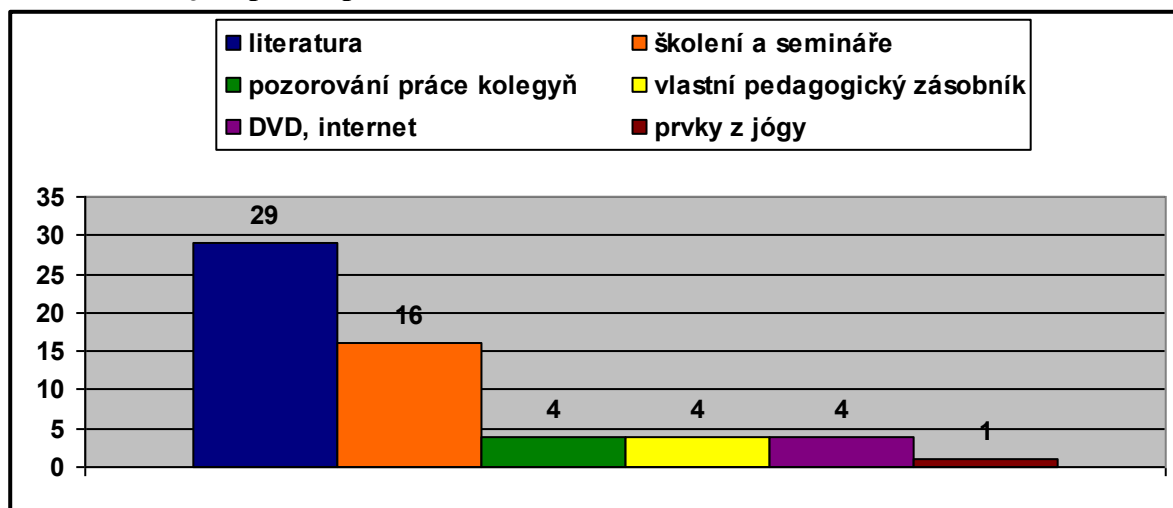
Z rozhovorů v navštívených mateřských školách jsem zjistila, že dvě učitelky nevěděly, co si mají pod gymnastickými prvky přesně představit a tři učitelky chápaly tyto prvky pouze jako cvičení na nářadí. Z toho usuzuji, že jsou některé učitelky mateřských škol s touto problematikou nedostatečně seznámeny a odpovědi na otázky č.6 a č. 9 mohou být zkresleny jejich mylnou představou.

Otázka č. 7. Kde berete inspiraci pro cvičení s dětmi?

Tab. č.7. zdroj inspirace pro cvičení

literatura	29
školení a semináře	16
pozorování práce kolegyň	4
vlastní pedagogický zásobník	4
DVD, internet	4
prvky z jógy	1

Graf č. 7. zdroj inspirace pro cvičení



Z grafu vyplývá, že nejčastěji hledají učitelky inspiraci v literatuře. Konkrétně pak uváděly odborné knižní publikace, časopisy, rámcový vzdělávací program, metodické listy a zásobníky.

Téměř polovina učitelek získává inspiraci na různých školeních a seminářích. Z tohoto počtu tři učitelky uvedly jako zdroj inspirace studium na vysoké škole. Čtyři učitelky nacházejí inspiraci u svých kolegyň, čtyři ze svého vlastního pedagogického zásobníku a čtyři jako zdroj uvedly internet a DVD. Jedna učitelka uvedla, že je pro ni inspirativní cvičení jógy.

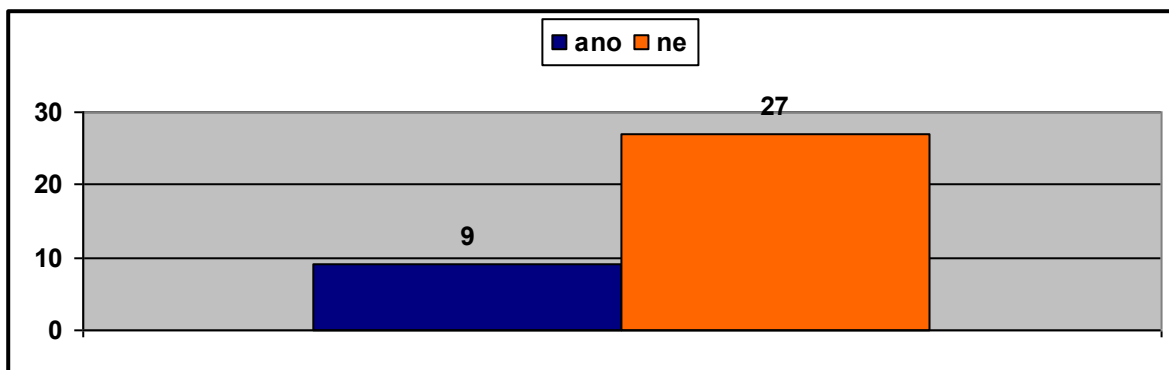
Dvacet jedna učitelka uvedla více než jeden zdroj inspirace a dvě učitelky neuvedly zdroj žádný.

Otázka č. 8. Děláte si písemnou přípravu?

Tab. č.8. vytváření písemných příprav

ano	9
ne	27

Graf č. 8. vytváření písemných příprav



Písemnou přípravu si vytváří pouze 9 z 36 dotázaných učitelek. Ostatní učitelky se písemně nepřipravují.

V navštívených mateřských školách si žádná učitelka písemnou přípravu nevytvořila.

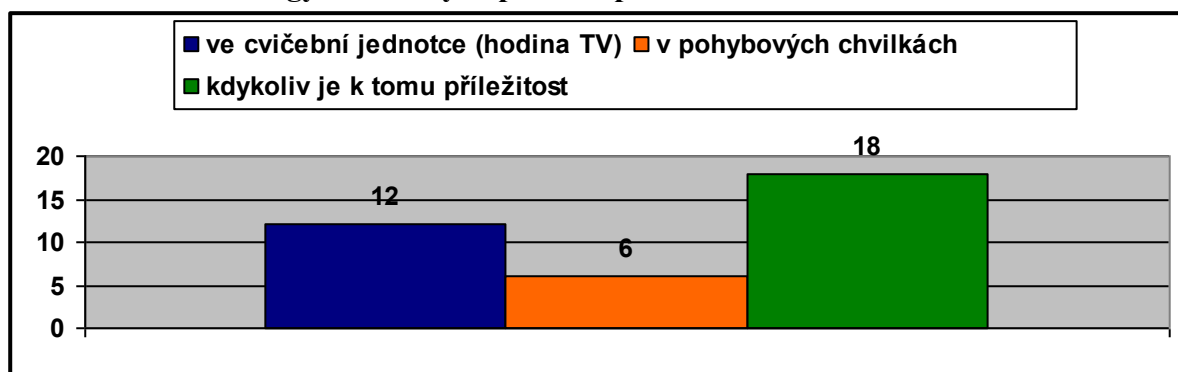
Při rozhovoru s učitelkami jsem zjistila, že některé učitelky se písemně připravují pouze na náročnější výchovně vzdělávací celky, oslavy nebo školní akce. Pro běžný školní den nemají potřebu se písemně připravit. Ředitelky navštívených mateřských škol písemné přípravy nevyžadují. Jedna paní učitelka mi řekla: „Na písemné přípravy jsem už dost stará a pohodlná a navíc jsou zbytečné“.

Otázka č. 9. Kdy zařazujete gymnastické prvky?

Tab. č.9. zařazování gymnastických prvků v průběhu dne

ve cvičební jednotce (hodina TV)	12
v pohybových chvílkách	6
kdykoliv je k tomu příležitost	18

Graf č. 9. zařazování gymnastických prvků v průběhu dne



Z grafu vyplývá, že zařazování prvků gymnastiky je na každé mateřské škole různé. Polovina učitelek uvedla, že zařazují prvky gymnastiky kdykoliv se jim k tomu během dne naskytne příležitost. Celá třetina dotázaných učitelek zařazuje gymnastické prvky ve cvičební jednotce (v hodině tělesné výchovy). Šest učitelek uvedlo zařazení gymnastických prvků v pohybových chvílkách.

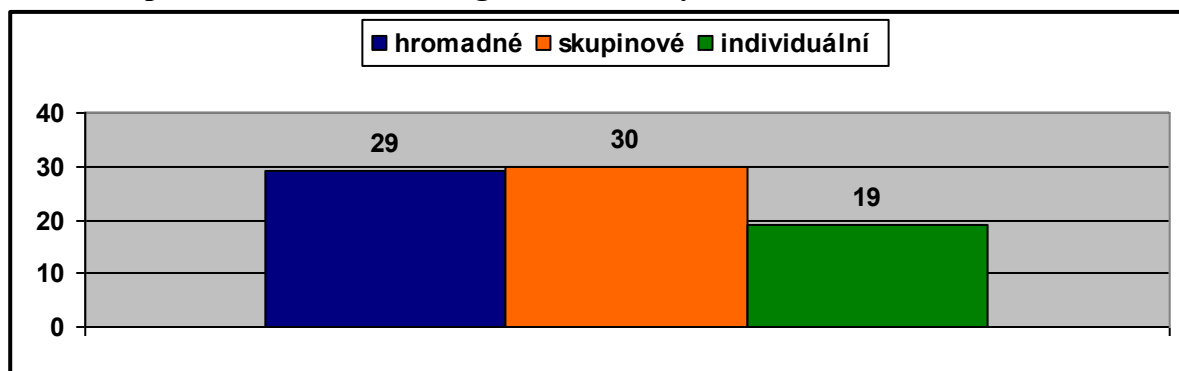
Ve vyhodnocení otázky č. 6 se zmiňují o možném nedostatečném seznámení učitelek s problematikou gymnastických cvičení a v důsledku toho možnosti zkrácení výsledků této otázky. To platí i pro otázku č. 9.

Otázka č. 10. Jaké formy užíváte při cvičení?

Tab. č.10. používané metodicko-organizační formy

hromadné	29
skupinové	30
individuální	19

Graf č. 10. používané metodicko-organizační formy



Z grafu vyplývá, že nejčastěji užívané metodicko – organizační formy jsou skupinové a hromadné. Pouze 19 učitelek pracuje s dětmi individuálně. Z toho 16 učitelek uvedlo, že při své práci využívá všech třech metodicko-organizačních forem. 11 učitelek uvedlo dvě formy, z toho 7 učitelek se dětem nevěnuje individuálně. 9 učitelek pracuje s dětmi pouze jednou formou a to buď hromadnou (4 učitelky) nebo skupinovou (5 učitelek).

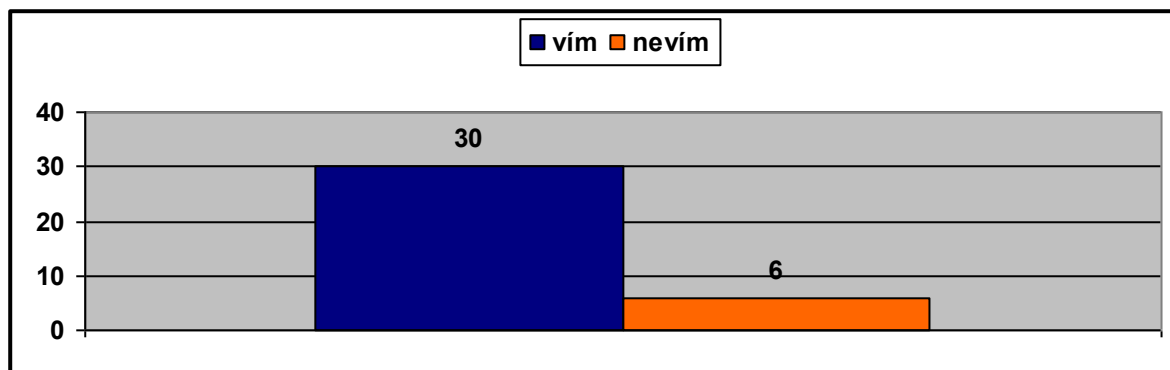
Při vlastním pozorování v deseti mateřských školách jsem zaznamenala všechny tři metodicko-organizační formy. Blíže je rozvádím v tabulce č. 21.

Otázka č. 11. Víte, které cviky se ze zdravotních důvodů nemají v MŠ provádět?

Tab. č.11. znalost nedoporučených gymnastických cviků

vím	30
nevím	6

Graf č. 11. znalost nedoporučených gymnastických cviků



Z 36 dotázaných uvedlo 30 učitelek, že ví, které prvky by ze zdravotních důvodů neměly zařazovat do cvičení, 6 učitelek uvedlo, že na tuto otázku odpověď neznají.

V této otázce jsem požádala o vypsání těchto prvků, abych zjistila, které prvky mají učitelky konkrétně na mysli. Získala jsem tyto odpovědi:

kotoul vzad	16 odpovědí
seskoky z výšky nad úroveň pasu dítěte	9 odpovědí
visy	8 odpovědí
stoj na rukou	8 odpovědí
kotoul vpřed	6 odpovědí
hluboké záklony hlavy a trupu	5 odpovědí
přemet stranou	4 odpovědi
šplh na tyči a provazu	4 odpovědi
dopady na tvrdou podložku	4 odpovědi
rozštěpy a protahování třísel	3 odpovědi
kolíbka na břicho	3 odpovědi
trakař	3 odpovědi

cviky zatěžující krční páteř	3 odpovědi
vytáčení kolen do stran	2 odpovědi
stoj na hlavě	2 odpovědi
vytahávání za ruce	2 odpovědi
salta	1 odpověď
stoj-kotoul	1 odpověď
rychlé změny poloh	1 odpověď
provaz	1 odpověď
lezení po kolenou	1 odpověď
dřepy	1 odpověď
skok do dálky	1 odpověď
výdrže	1 odpověď
jednostranné zátěže	1 odpověď
vzpory	1 odpověď
cviky zatěžující celkově pohybový aparát	1 odpověď
cviky které nejsou přiměřené věku	1 odpověď
protahovací cviky jinak než v sedě	1 odpověď

Jedna učitelka uvedla, že pokud má cvik svůj „proti-cvik“ mohou se provádět všechny.

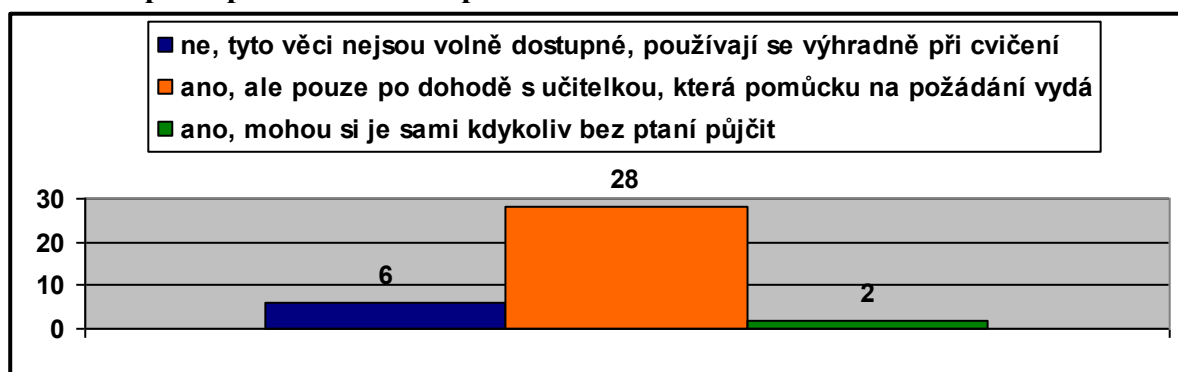
Pět učitelek uvedlo, že ví, jaké cviky se ze zdravotních důvodů nedoporučují, ale žádný konkrétní cvik nevypsaly.

Otázka č. 12. *Mají děti volný přístup ke všem cvičebním pomůckám?*

Tab. č.12. přístupnost cvičebních pomůcek dětem

ne, tyto věci nejsou volně dostupné, používají se výhradně při cvičení	6
ano, ale pouze po dohodě s učitelkou, která pomůcku na požádání vydá	28
ano, mohou si je sami kdykoliv bez ptaní půjčit	2

Graf č. 12. přístupnost cvičebních pomůcek dětem



Z grafu vyplývá, že ve většině mateřských škol si mohou děti pomůcky půjčit k volné hře po požádání paní učitelky. Pouze ve dvou případech mají děti k pomůckám volný přístup a smějí si je půjčit kdykoliv bez ptaní. V šesti mateřských školách jsou tyto pomůcky používány pouze ke cvičení a děti nemají možnost používat je při spontánních činnostech.

Při volném rozhovoru s učitelkami jsem zjistila, že cvičební pomůcky jsou častou příčinou úrazů, a proto jsou při jejich půjčování opatrné. Ve dvou mateřských školách dětem půjčují jen vybrané náčiní. Nářadí dětem volně přístupné není. Ve třech mateřských školách dětem půjčují nářadí jako nabídku k ranním činnostem.

Otázka č. 13 A. *Jaké pomůcky používáte MŠ?*

Otázka č. 13 B. *Jaké pomůcky MŠ jsou, ale vy je z různých důvodů nevyužíváte?*

Otázka č. 13 C. *Jaké pomůcky byste ráda používala, ale v MŠ nejsou?*

Tab. č.13. cvičební pomůcky

Cvičební pomůcky	Otázka A	Otázka B	Otázka C
balanční pomůcky	22	2	4
guma	17	3	3
gymnastické míče	15	1	8
gymnastický koberec	7	0	5
hrazda	2	0	5
kladina	14	0	3
koberečky	10	2	1
koza	5	0	5
kůň	0	2	0
kuželky	31	0	0
lano na přetahování	28	4	0
lano na šplh	4	0	1
lavička	32	0	1
masážní pomůcky	15	4	12
obruče	34	1	0
odrazový můstek	4	2	3
overbally	17	2	4
padák	25	0	4
skákačí míče	30	1	0
sportovní míče	28	1	0
strachový pytel	30	0	2
stuhy	26	1	1
švédská bedna	21	2	5
švihadla	33	1	0
trampolína	21	0	9
tunel	24	1	4
tyč na šplh	5	0	5
tyče	27	2	0
závěsné kruhy	0	0	7
žebřík	25	2	2
žebřiny	14	2	9
žíněnky	36	0	0

Z tabulky vyplývá, že mateřské školy jsou pomůckami vybaveny dobře. Učitelky uvedly, že pomůcky využívají téměř všechny. Mezi nejvíce využívané pomůcky patří kuželky, lana na přetahování, lavičky, obruče, skákačí míče, strachové pytle, švihadla a žíněnky. Tyto pomůcky má minimálně 30 z 36 dotázaných mateřských

škol. Minimálně 20 dotázaných škol vlastní balanční pomůcky, gumy, padáky, sportovní míče, stuhy, švédské bedny, trampolíny, tunely, tyče a žebříky. Minimálně 10 dotazovaných mateřských škol vlastní gymnastické míče, kladinu, koberečky, masážní pomůcky, overbally a žebřiny.

Ostatní pomůcky vlastní méně než 10 dotazovaných mateřských škol, nebo v mateřské škole vůbec nejsou.

Mezi nejvíce žádané pomůcky, které v mateřských školách chybí, patří masážní pomůcky, žebřiny, trampolína, gymnastické míče, závěsné kruhy, švédská bedna, tyč na šplh, koza, hrazda a gymnastický koberec. Ostatní pomůcky jsou v mateřských školách čteně zastoupeny a využívány a nebo by je ocenilo méně než pět učitelů.

8. Vyhodnocení pozorování

Tab. č.14. prostor ve kterém děti cvičí

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ 10
herna	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X
tělocvična v MŠ	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
tělocvična mimo MŠ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
dostačující	-	X	X	X	X	-	-	-	-	X
nedostačující	X	-	-	-	-	X	X	X	X	-
odpovídající normám	-	X	X	-	-	-	-	-	-	X
neodpovídající normám	X	-	-	X	X	X	X	X	X	-

Z tabulky vyplývá, že mateřské školy využívají ke cvičení hernu. Pouze jedna mateřská škola vlastní tělocvičnu. Prostory ke cvičení byly u pěti mateřských škol dostačující, ale pouze ve třech případech odpovídaly hygienickým normám.

Učitelky se v rozhovorech často zmiňovaly o nedostatečném prostoru. Tělocvičnu by si přály všechny, které ji v mateřské škole nemají. Jedna paní učitelka řekla: „Tělocvičnu má každá základní i střední škola a všichni to berou jako samozřejmost. Ale když má tělocvičnu školka, je to pro všechny nadstandard. Přitom nechápu proč, když by měly být mateřské školy na stejné úrovni, jako školy základní.“

Nedostačující prostory mateřských škol jsou stejně tak často řešeným problémem, jako nedostatek mateřských škol všeobecně. Bohužel tento problém zatím nikdo nezačal řešit.

Tab.č.15. **vstupní motivace**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
ano	X	X	X	-	X	X	X	-	-	X
ne	-	-	-	X	-	-	-	X	X	-

Z tabulky vyplývá, že sedm učitelek mateřských škol motivovalo děti ke cvičení. Nejčastěji využily tématického celku, který v MŠ právě probíhal. Některé učitelky využily k motivaci dětí svou návštěvu a motivovaly děti větou: „Zacvičíme Katce“ či „Ukážeme, jak umíme cvičit“.

Tab. č.16. **převlékání dětí do cvičebních úborů**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
ano	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ne	X	-	-	X	X	X	X	-	-	-
pouze svlékání	-	-	X	-	-	-	-	X	X	-
pouze zouvání	-	X	-	-	-	-	-	-	-	X

Z tabulky vyplývá, že v žádné z navštívených škol se děti do cvičebního úboru nepřevlékají. Ve třech mateřských školách si děti svlékají oblečení, které brání jejich bezpečnému pohybu a ve dvou mateřských školách se děti pouze zouvají.

Tab. č.17. **rozehřátí organismu**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
ano	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X
ne	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-

Z tabulky vyplývá, že devět z deseti učitelek zařadilo činnost k aktivování a rozehřátí organismu. Tyto činnosti měly podobu volného běhu, chůze či běhu podle rytmu bubínku či klavíru, „běhacích“ her, hudebně pohybových her či napodobování pohybů pohádkových postav. Tato činnost byla nejčastěji motivována tématickým celkem.

Tab. č.18. **protahovací cviky**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
žádné	-	-	-	-	X	X	-	-	-	-
náhodné	X	-	-	-	-	-	X	X	-	X
cílené	-	X	X	X	-	-	-	-	X	-

Z tabulky vyplývá, že dvě učitelky protahovací cviky nezařadily, čtyři učitelky zařadily protahovací cviky náhodně a čtyři učitelky se cíleně zaměřily při protahování na zkracující se svalstvo. Doba trvání protahování byla ve dvou případech přibližně 15 minut. V ostatních případech trvala maximálně 5 minut.

Tab. č.19. **cvičební pomůcky**

MŠ 1	lavička, žíněnka, hudební doprovod CD
MŠ 2	kužely, pěnové podložky, hudební doprovod CD
MŠ 3	overbally, obruče, švihadla
MŠ 4	žádné, pouze hudební doprovod klavíru
MŠ 5	pěnové podložky, drátěnky, švédská bedna, lavička, malé obruče, molitanové kostky a míčky, dětská koza
MŠ 6	lavička, švédská bedna, kuličkové polštářky (10x10 cm), pěnové míčky, pěnové podložky, hudební doprovod CD
MŠ 7	overbally, stuhy, šátky, plyšové hračky, molitanové kostky
MŠ 8	obruče, pěnové podložky
MŠ 9	tunel, žebřiny, dětská koza, chůdy, akupresurní podložky, lano, kladina, žebříková překážka
MŠ 10	stuhy, klouzačka, tyč na podlézání, lavička, obruč, molitanové kostky

Z tabulky vyplývá, že učitelky ke cvičení využívají a kombinují různé cvičební pomůcky. Blíže se cvičebními pomůckám věnuji v tabulce č. 13, kde je uveden seznam pomůcek různých mateřských škol, nejčastěji využívané pomůcky a pomůcky, které by učitelky v MŠ uvítaly.

Z jedné pozorovací hodiny nemůžeme usuzovat, jaké pomůcky učitelka využívá, ale můžeme pozorovat různé varianty a kombinace těchto pomůcek.

Tab. č.20. **metodicko-organizační formy**

MŠ 1	individuální – jedno dítě cvičí, ostatní se na něj dívají
MŠ 2	hromadné – učitelka předcvičuje a děti pohyby opakuji individuální – jedno dítě cvičí, ostatní se na něj dívají
MŠ 3	hromadné – učitelka předcvičuje a děti pohyby opakuji
MŠ 4	hromadné – učitelka předcvičuje a děti pohyby opakuji
MŠ 5	hromadné – překážková dráha individuální – jeden cvičí a ostatní se na něj dívají
MŠ 6	individuální – jedno dítě cvičí, ostatní se na něj dívají skupinové – práce ve dvojicích hromadné – učitelka předcvičuje a děti pohyby opakuji
MŠ 7	skupinové – práce s jednou skupinou, druhá sedí a dívá se
MŠ 8	hromadné – učitelka předcvičuje a děti pohyby opakuji
MŠ 9	skupinové – běh skupin na signál; hromadné – opičí dráha individuální – nácvik přeskočení přes kozu
MŠ 10	hromadné – učitelka předcvičuje a děti pohyby opakuji; skupinové – na dvě skupiny, překážková dráha; individuální – nácvik přeskočení přes lavičku

Z tabulky vyplývá, že tři učitelky při cvičení využily všechny tři metodicko-organizační formy. Tři učitelky vedly hodinu pouze formou hromadného cvičení. Jedna učitelka zvolila formu skupinovou, kdy si děti rozdělila na dvě skupiny, které se ve cvičení střídaly. Později odůvodnila svůj postup nedostatkem prostoru ke cvičení. Dvě učitelky zvolily formu hromadného cvičení a individuálního cvičení. Jedna učitelka s dětmi cvičila pouze individuálně a ostatní děti se dívaly. Blíže se metodicko-organizačním formám věnuji v tabulce č. 10.

Tab. č.21. **průběžná motivace**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
ano	X	X	X	-	X	X	X	-	-	-
ne	-	-	-	X	-	-	-	X	X	X

Z tabulky vyplývá, že šest učitelek děti v průběhu cvičení motivovalo a povzbuzovalo ke cvičení. Využívaly tématických celků, pochval apod.

Tab. č.22. **dopomoc a záchrana**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
byla potřeba	X	-	X	-	X	X	X	X	X	X
nebyla potřeba	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-
dělala	-	-	X	-	X	X	X	X	X	X
nedělala	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-
umí	-	-	X	-	X	X	-	X	-	-
neumí	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X

Z tabulky vyplývá, že v osmi pozorovaných hodinách byla potřeba poskytnout dětem při cvičení dopomoc či záchranu. Sedm učitelek tuto záchranu poskytovalo, ale pouze čtyři ji prováděly správně. Tato tabulka potvrzuje, že jsou učitelky s problematikou gymnastických cvičení nedostatečně seznámeny. (Na tento problém upozorňuji i ve vyhodnocení dotazníku u tabulky a grafu č.6 a č. 9)

Tab. č.23. **relaxace**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
ano	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-
ne	-	-	-	-	-	-	X	-	-	X

Z tabulky vyplývá, že osm z deseti učitelek zařadilo do cvičební jednotky relaxační cvičení a krátký odpočinek. Relaxace začínala krátkým protřepáním či protažením končetin a pokračovala v leže na zemi. Děti ležely na zádech nebo na boku a poslouchaly povídání paní učitelky, relaxační hudbu nebo pouze vnímaly svůj dech. Ve všech navštívených mateřských školách probíhala velmi podobně.

Tab. č.24. **závěrečná hra**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
ano	-	X	X	-	-	X	-	X	X	X
ne	X	-	-	X	X	-	X	-	-	-

Z tabulky vyplývá, že šest učitelek zařadilo na závěr cvičení hru. Nejčastěji to byla pohybová hra – „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“, „Na kočku a na myš“, „Na mašinky“. Ve dvou mateřských školách si hru děti vybraly samy. V jedné mateřské škole posadila paní učitelka děti do kruhu a zařadila zpěv písně s tleskáním. Čtyři učitelky závěrečnou hru vůbec nezařadily.

Tab. č.25. **opravování dětí**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
ano	X	X	X	-	X	-	X	-	X	X
ne	-	-	-	X	-	X	-	X	-	-

Z tabulky vyplývá, že sedm z deseti učitelek děti při nesprávném provádění cviku opravovaly. Nejčastěji stačil slovní popis, u náročnějších cviků dítě do správné polohy dovedly dotykem. Tři učitelky chybu u dětí buď neviděly nebo dítě záměrně neopravovaly.

Tab. č.26. **celková doba trvání**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
čas v min.	30	20	45	15	45	50	30	35	40	35

Z tabulky vyplývá, že cvičební jednotka trvá v různých mateřských školách různě dlouho. Minimální doba cvičení byla 15 minut, maximální doba cvičení byla 50 minut.

Z rozhovoru s učitelkami vyplynulo, že celková doba cvičení často závisí na včasném příchodu dětí do MŠ, což zmiňují i ve vyhodnocení tabulky č. 2.

Tab. č.27. **hodnocení cvičební jednotky**

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	MŠ 4	MŠ 5	MŠ 6	MŠ 7	MŠ 8	MŠ 9	MŠ10
žádné	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-
průběžně	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X
v závěru	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
jen učitelka	X	X	-	-	X	X	X	X	-	X
jen děti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
všichni	-	-	X	-	-	-	-	-	X	-

Z tabulky vyplývá, že většina učitelek hodnotila probíhající cvičení v průběhu celé hodiny. Informovaly děti o tom, co se jim daří, v čem se zlepšily nebo co se naučily. V sedmi mateřských školách prováděla hodnocení sama učitelka. Ve dvou mateřských školách dávala nejprve učitelka dětem otázky (např. co se nám dnes povedlo, v čem se chceme ještě zlepšit) a pak hodinu také sama hodnotila. V jedné mateřské škole hodnocení vůbec neproběhlo.

Tab. č.28. **gymnastické prvky**

MŠ 1	leh na břicho – přitahování (lavička), přeskakování lavičky snožmo – bokem, ruce na lavičce, chůze po lavičce – přednožování do 45°; válení sudů
MŠ 2	žádné
MŠ 3	žádné
MŠ 4	žádné
MŠ 5	nácvik odrazu snožmo, správné držení těla, chůze po lavičce i po koberci, změny poloh těla – vše s drátěnkou na hlavě, udržování rovnovážné polohy
MŠ 6	vzpřímená chůze po lavičce s důrazem na propínání špiček a zvedání kolen do 45°
MŠ 7	žádné
MŠ 8	žádné
MŠ 9	nácvik přeskočení přes kozu, vzpřímená chůze a udržování rovnováhy na kladině, obratnostní cvičení při přelézání žebřin (dotýkání se značek)
MŠ 10	přeskakování lavičky snožmo – bokem, ruce na lavičce, přeskok molitanových překážek – snožmo

Z tabulky vyplývá, že v pěti mateřských školách jsem nevypozorovala žádné prvky z gymnastiky. V ostatních mateřských školách jsem pozorovala tyto gymnastické prvky:

cvičení na nářadí – (lavička): leh na břiše – přitahování, přeskok, vzpřímená chůze a chůze s přednožováním do 45°

cvičení na nářadí – (kladina): vzpřímená chůze

cvičení na nářadí – (koza): nácvik přeskoku skrčmo

cvičení na nářadí – (žebřiny): přelézání

prostná cvičení – válení sudů, nácvik odrazu snožmo

cvičení s náčiním – (drátěnka): vzpřímená chůze, změny poloh těla – udržování rovnováhy

cvičení s náčiním – (molitanové překážky): přeskok snožmo

9. Potvrzení hypotéz

H1: *Předpokládám, že se cvičební jednotka (hodina tělesné výchovy) realizuje v mateřské škole jednou v týdnu, a že se v ní objevují prvky základní gymnastiky.*

Z vyhodnocení dotazníku vyplynulo, že cvičební jednotka, která dle odborné literatury trvá déle než 20 minut, probíhá ve většině mateřských škol jednou v týdnu. Učitelky, které uvedly, že cvičební jednotku realizují každý den, cvičí s dětmi v průměru 10 – 15 minut. Toto cvičení proto můžeme považovat pouze za pohybovou chvilku a nikoli za náročnou cvičební jednotku. Učitelky, které uvedly, že realizují cvičební jednotku jednou v týdnu, cvičí s dětmi 25 – 50 minut. Tato doba odpovídá hodině tělesné výchovy a dává prostor pro realizaci náročnějšího programu pro pohybový rozvoj dítěte.

Gymnastické prvky se objevily ve cvičební jednotce poloviny pozorovaných mateřských škol. 28 dotázaných učitelek tvrdí, že do cvičební jednotky zařazují cíleně prvky gymnastiky. Z toho usuzují, že prvky gymnastiky se ve cvičební jednotce objevují. Pro zjištění pravdivosti tvrzení učitelek by bylo zapotřebí provést pozorování cvičební jednotky u všech dotázaných učitelek.

Tato hypotéza se potvrdila.

H2: *Předpokládám, že mateřské školy budou dostatečně vybaveny pomůckami pro základní gymnastiku.*

Z vyhodnocení dotazníku vyplynulo, že mateřské školy jsou pomůckami vybaveny dostatečně. Pozorování cvičebních jednotek a prostorů k tomu určených tyto předpoklady také potvrzuje. Vybaveno bylo dostatečně všech 10 pozorovaných mateřských škol.

Tato hypotéza se potvrdila.

H3: *Předpokládám, že mateřské školy budou mít pro realizaci základní gymnastiky nedostačující prostory.*

Prostory pozorovaných mateřských škol odpovídaly normám pouze ve třech případech. V pěti mateřských školách byly prostory naprosto nedostačující. Přestože 26 učitelek v dotazníku uvedlo, že prostory odpovídají normám, většina učitelek je s nimi nespokojena. 31 učitelek uvedlo, že s dětmi cvičí v herně a jejich prostory považují za nedostačující.

Tato hypotéza se potvrdila. Vyhodnocení pozorování však nepotvrdilo, že by velikost prostoru ovlivňovala volbu a množství používaných pomůcek.

H4: *Předpokládám, že učitelky budou gymnastické prvky při cvičení zařazovat, ale nebudou poskytovat dostatečnou dopomoc a záchranu.*

Vyhodnocení dotazníku potvrdilo, že učitelky prvky gymnastiky do svých programů zařazují. Polovina učitelek uvedla, že tyto prvky zařazuje během celého dne, třetina učitelek je zařazuje ve cvičební jednotce a 6 učitelek je zařazuje do pohybových chvil. Při pozorování zařadilo gymnastické prvky do cvičební jednotky 5 z 10 učitelek. Obě šetření potvrdila, že gymnastické prvky se v programech mateřských škol objevují.

Tato část hypotézy se potvrdila.

Dopomoc nebo záchrana byla potřeba poskytnout v osmi pozorovaných cvičebních jednotkách. V pěti případech se jednalo o dopomoc při realizaci gymnastických prvků. Dopomoc provádělo 7 učitelek, ale pouze 4 ji prováděly správně. Z těchto výsledků vyplývá, že se učitelky snaží dopomoc poskytovat, pokud je tato dopomoc potřeba. Vzhledem k tomu, že dopomoc správně prováděla polovina učitelek, nemohu potvrdit ani vyvrátit tuto část stanovené hypotézy. Proto ji pouze doporučím k přezkoumání na větším vzorku.

Tato hypotéza se nepotvrdila ani nevyvrátila.

H5: Předpokládám, že se děti před cvičením nebudou převlékat do cvičebních úborů.

Většina učitelek potvrdila, že se děti do cvičebního úboru nepřevlékají. Pouze 4 učitelky uvedly, že děti do cvičebních úborů převlékají a 5 učitelek tvrdilo, že se děti pouze svlékají. Tento předpoklad potvrdily i rozhovory s učitelkami mateřských škol, kde jsem prováděla pozorování cvičebních jednotek. V navštívených mateřských školách si děti ve dvou případech pouze sundaly boty a ve třech případech se svlékaly.

Tato hypotéza se potvrdila.

10. Diskuze

Při vytváření dotazníku pro učitelky MŠ jsem vycházela z předpokladu, že termíny základní gymnastika, prvky gymnastiky, cvičební jednotka nebo hodina tělesné výchovy a mnoho dalších jsou učitelkám známe. Překvapilo mě, že tomu tak není. Mým cílem však nebylo ověřit si tento předpoklad, ale vytvořit dotazník, který by mapoval realizaci gymnastických cvičení v mateřských školách. Věřím proto, že by odpovědi na otázky č.6 a č. 9 mohly vypadat jinak, kdybych tyto pojmy předem vysvětlila.

Žádost o navštívení mateřských škol s cílem pozorovat řízenou cvičební jednotku jsem domlouvala telefonicky. Přestože jsem se snažila vysvětlit, že bude vše anonymní, a tudíž se nemusí ničeho obávat, často jsem se setkávala s odmítnutím. Reakce byly různé a mnohdy mě pobavily, například když si mě učitelky spletly s inspekcí. Nakonec se mi podařilo uskutečnit pozorování v 10 mateřských školách.

Vyhodnocování dotazníků i vlastního pozorování mě bavilo. Bylo zajímavé, zabývat se pohybem dětí více podrobně, zjišťovat názory různých učitelek a srovnávat jednotlivé mateřské školy i pedagogické přístupy. Mnohdy jsem došla ke zjištěním, která mě do jisté míry překvapila. Například komunikace učitelek s dětmi, práce s pomůckami nebo co si učitelky myslí o cvičení dětí v mateřské škole a o zařazování gymnastických prvků.

Myslím si, že pohybová výchova v mateřských školách by si zasloužila více pozornosti než je jí věnováno. Pohybový rozvoj není zdaleka na takové úrovni, na jaké by mohl být. K tomuto názoru jsem došla nejen z vyhodnocení pozorování cvičební jednotky, ale měla jsem také možnost pozorovat hodiny tělesné výchovy v prvních a druhých třídách a navštívit zájmové, pohybově zaměřené kroužky. Mezi dětmi byly značné rozdíly. Dozvěděla jsem se, že děti, které se mi zdály „šikovnější“, navštěvovaly v minulosti kroužek gymnastiky. Tyto děti byly obratnější, rychlejší a často byly dávány za příklad ostatním. Věřím proto, že základní gymnastika je pro děti nejvhodnější formou pro všestranný pohybový rozvoj.

Kladem je široká nabídka cvičebních pomůcek a jejich dostupnost dětem. Z dotazníku vyplynulo, že cvičební pomůcky si mohou děti půjčit i mimo organizované cvičení. Děti tak mají možnost zdokonalovat si své schopnosti a dovednosti při spontánním pohybu, což považuji za velmi přínosné. Překonávání překážek jinými

způsoby než chůzí, je pro děti lákavé a pokud se jim naskytne příležitost, neváhají ji využít.

Často diskutovanou otázkou je bezpečnost dětí při cvičení. Do dotazníku jsem proto záměrně uvedla dvě otázky, zabývající se právě touto problematikou. První otázka se týkala převlékání dětí do cvičebních úborů a druhá cviků, které se ze zdravotních důvodů nedoporučují.

Šetření potvrdilo, že na většině mateřských škol se děti do cvičebních úborů nepřevlékají. Přitom úrazy způsobené právě nevhodným oblečením nejsou výjimkou. Pět učitelek uvedlo, že se děti do cvičebních úborů nepřevlékají, ale že se pouze svlékají a cvičí v tričku a ve spodním prádle. Myslím si, že to řešení je dostačující.

Dále jsem zjišťovala, které prvky učitelky z bezpečnostních důvodů nezařazují. V teoretické části uvádím, že někteří autoři zařadili mezi nevhodné cviky například visy a vzpory prosté, hluboké záklony, kroužení trupem, doskoky na tvrdou podložku, kotoul vzad, přetahy a přetlaky, nošení břemen těžších než 2kg aj. Některé odpovědi učitelek se s tímto názorem shodují, jiné mě naopak překvapily. Zajímalo by mě, proč si některé učitelky myslí, že jsou nevhodné skoky do dálky, jaké cviky si konkrétně představují pod.: „cviky zatěžující celkově pohybový aparát“, nebo proč se děti nemohou protahovat jinak než v sedě. Všechny odpovědi uvádím ve vyhodnocení dotazníku na straně 35–36. Vzhledem k tomu, že se na nevhodných cvicích neshodují ani odborníci, není divu, že se i odpovědi učitelek liší.

Všechny výsledky, ke kterým jsem v průběhu šetření došla jsou samozřejmě pouze informativní a nelze z nich vyvodit celostátní závěry. Věřím však, že mohou být použity jako motivace a podklady pro další výzkum.

11. Závěr

V této práci jsem chtěla zjistit, zda učitelky využívají gymnastiku jako jednu z forem tělesného a duševního rozvoje dětí. Zároveň jsem chtěla zmapovat prostorové podmínky, ve kterých se cvičení dětí odehrává, abych zjistila, zda je vůbec možné gymnastická cvičení do programu mateřských škol zařazovat.

O práci učitelek jsem měla z předchozích zkušeností různé představy, z kterých jsem vytvořila hypotézy. Předpokládala jsem, že se hodina tělesné výchovy (cvičební jednotka) bude realizovat jednou v týdnu, a že se v ní budou objevovat prvky gymnastiky. Dále jsem předpokládala, že budou mateřské školy dostatečně vybaveny pomůckami pro základní gymnastiku. Předpokládala jsem, že budou mít pro realizaci gymnastiky nedostačující prostory. Předpokládala jsem, že budou učitelky gymnastické prvky zařazovat, ale nebudou umět poskytnout dostatečnou pomoc a záchranu. Můj poslední předpoklad byl, že se děti nebudou převlékat do cvičebních úborů. Všechny hypotézy se potvrdily.

Učitelky volí různé formy pohybových aktivit během celého dne a gymnastika patří mezi jednu z nich. Bohužel ji však nemohou či neumí dostatečně využít. Přestože jsou mateřské školy dobře vybaveny pomůckami, prostory, ve kterých se děti pohybují často nedovolí tyto pomůcky využívat nebo jsou využívány v minimálních kombinacích (2–3 náradí, 3–4 náčiní). Najdeme samozřejmě i mateřské školy, které mají podmínky mnohem lepší. Při návštěvě mateřských škol jsem pozorovala, že při využívání těchto pomůcek neumí poskytnout některé učitelky pomoc nebo záchranu. I tento důvod může být příčinou omezeného využívání gymnastických cvičení. Mnoho cviků považují učitelky za nebezpečné, a proto je nedělají. Nebezpečné je i nevhodné oblečení, bránící volnému pohybu. Přestože si je většina učitelek vědoma, že oblečení může při cvičení způsobit zranění dítěte, do cvičebního úboru se děti na většině mateřských škol nepřevlékají. Učitelky zvolí raději jiný pohyb, při kterém oblečení překážet nebude a tím se široká nabídka gymnastických cviků značně omezí.

Základní gymnastika má bezpochyby pozitivní vliv na tělesný i duševní rozvoj dítěte, a proto si myslím, že je nejvhodnější formou pro naplňování cílů tělesné výchovy v mateřské škole. Ať už učitelky zvolí tuto formu nebo budou preferovat jinou, výsledek by měl být vždy stejný a to fyzicky i psychicky zdatný, zdravý jedinec. Děti, kterým dělá pohyb radost, budou pohyb samy vyhledávat, budou se chtít učit novým dovednostem a tím i rozvíjet své schopnosti.

Výsledky jednotlivých šetření jsou pouze informativní. Návštěva deseti mateřských škol a 36 vyplněných dotazníků je velmi malý vzorek na tvorbu globálních závěrů. Nemohu tvrdit, že výsledky, ke kterým jsem došla, platí všude, ale mohu upozornit na možnost existence daného problému. V tomto případě se jedná o úroveň cvičební jednotky v mateřské škole a její přínos dětem.

Seznam literatury

1. BERDICOVÁ, J. a kol. *Tělesná výchova pro střední pedagogické školy*. Praha: SPN, 1990
2. BOROVÁ, B., TRPIŠOVSKÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998
3. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova, 2007
4. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002
5. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006
6. DVOŘÁKOVÁ, H., HELLEROVÁ, E., PANOCHOVÁ, I., TRPIŠOVSKÁ, D. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989
7. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001
8. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D. *Základní gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova, 2005
9. KULHÁNKOVÁ, E. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál, 2007
10. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006
11. LIBRA, J. a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* Praha: Univerzita Karlova, 1971
12. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005
13. SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex, 1992
14. TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi*. Olomouc: HANEX, 2003
15. TŮMA, Z. a kol. *Sportovní gymnastika I. díl*. Praha: OLYMPIA, 1988

Internetové odkazy

1. Česká republika. Vyhláška 410 ze dne 4. října 2005 o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2005, 2005, 141, 410, s. 7478–7492. Dostupný také z WWW: <<http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2005/sb141-05.pdf>>. ISSN 1211–1244.

Přílohy

Příloha A: Dotazník

Příloha B: Tabulka pro pozorování

Příloha A

Dotazník pro učitelky MŠ

Vážená paní učitelko,

Jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze oboru Učitelství pro Mateřské školy. Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Cílem dotazníku je zjistit možnosti zařazení gymnastiky do programu mateřských škol a jejich využívání. Za vyplnění Vám předem děkuji.

Kateřina Rathausová

1. Jak dlouho trvá cvičební jednotka (hodina TV) s dětmi?

- a) 10 - 15 minut
- b) 15 - 25 minut
- c) 25 - 35 minut
- d) 35 - 45 minut
- e) více

2. Kolikrát týdně zařazujete tuto cvičební jednotku (hodinu TV)?

3. Převlékají se děti do cvičebních úborů?

- a) děti se převlékají
- b) děti se nepřevlékají
- c) děti se pouze svlékají

4. Kde probíhá cvičení s dětmi?

- a) v herně
- b) v tělocvičně MŠ
- c) v tělocvičně mimo MŠ
- d) jinde

5. Odpovídá místnost, kde s dětmi cvičíte normám?

- a) ano
- b) ne

6. Zařazujete cíleně prvky z gymnastiky do cvičení?

- a) ano
- b) ne

7. Kde berete inspiraci pro cvičení s dětmi?

8. Děláte si písemnou přípravu?

- a) ano
- b) ne

9. Kdy zařazujete gymnastické prvky?

- a) ve cvičební jednotce (hodině TV)
- b) v pohybových chvilkách
- c) kdykoliv je k tomu příležitost

10. Jaké formy užíváte při cvičení?

- a) hromadné
- b) skupinové
- c) individuální

11. Víte, které cviky se ze zdravotních důvodů nemají v MŠ provádět?

- a) nevím
- b) vím: (vypište prosím)

12. Mají děti volný přístup ke všem cvičebním pomůckám?

- a) ne, tyto věci nejsou volně dostupné, používají se výhradně při cvičení
- b) ano, ale pouze po dohodě s učitelkou, která pomůcku na požádání vydá
- c) ano, mohou si je sami kdykoliv bez ptaní půjčit

13. Vyplňte prosím tabulku (zakřížkujte prosím - x)

- 1 Jaké pomůcky používáte při cvičení?
- 2 Jaké pomůcky v MŠ jsou, ale vy je z různých důvodů nevyužíváte?
- 3 Jaké pomůcky by jste ráda používala, ale v MŠ nejsou?

pomůcky	1	2	3
balanční pomůcky			
guma			
gymnastické míče			
gymnastický koberec			
hrazda			
kladina			
koberečky			
koza			
kůň			
kuželky			
lano na přetahování			
lano na šplh			
lavička			
masážní pomůcky			
obruče			
odrazový můstek			
overbally			
padák			
skákací míče			
sportovní míče			
strachový pytel			

stuhý			
švédská bedna			
švihadla			
trampolína			
tunel			
tyč na šplh			
tyče			
závěsné kruhy			
žebřík			
žebřiny			
žíněnky			

Pokud máte v MŠ jiné pomůcky, které v nabídce nejsou, vypište je prosím:

jiné:

Příloha B

Tabulka pro pozorování

prostor ke cvičení		tělocvična v MŠ	jinde:
		tělocvična mimo	
		MŠ	
		herna	
úvodní motivace dětí	ano ne		jaká:
převlékání dětí		ano	Pozn.
		ne	
		jen svlékání	
		jen zouvání	
rozehřátí (hra či jiné)	ano ne		jaké:
protažení		žádné	jak dlouho:
		náhodně vybrané svalové skupiny	
		cíleně zaměřené na zkracující se svalstvo	
využité cvičební pomůcky	vypsát:		

organizace jednotlivých částí	metodicko organizační formy:		
dopomoc a záchrana		umí	jaká:
		neumí	
		dělají	
		nedělají	
zařazení relaxace	ano ne		jaká:
závěrečná hra	ano ne		jaká:
průběžná motivace	ano ne		jaká:
opravování dětí	ano ne		Pozn.
hodnocení učitelky a dětí		žádné	Pozn.
		průběžně	
		v závěru	
		jen děti	
		jen učitelka	
		všichni	

prostory		dostačující
		nedostačující
		vyhovující normám
		nevyhovující normám
doba trvání hlavní části		
doba trvání celého cvičení		

Poznámky: